

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

Références aux sites Web

Les références aux sites Web contenues dans le présent document sont fournies uniquement à titre de commodité et ne représentent aucunement l'approbation de la part du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance en ce qui concerne le contenu, les politiques ou les produits de ces sites Web. Le ministère ne contrôle pas ces sites Web ni les liens pertinents, et ne peut être tenu responsable de l'exactitude, de la légalité ou du contenu desdits sites Web, ni des liens qui s'y trouvent.

Le contenu d'un site Web cité peut changer sans préavis. En cas de site périmé ou inapproprié, veuillez le signaler à links@EDnet.ns.ca.

À la base 6^e année : Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2024

Créé en partenariat avec le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance et le bureau de la Santé mentale et dépendances de la Nouvelle-Écosse, avec l'appui du ministère de la Santé et du Bien-être et du Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse.

Le contenu de la présente publication pourra être reproduit en tout ou en partie, pourvu que ce soit à des fins non commerciales et que la province de la Nouvelle-Écosse soit pleinement créditée. Lorsque le droit d'auteur, dans ce document, est attribué à une entité précise, la permission d'en extraire ou d'en réutiliser le contenu doit être obtenue directement de cette entité.

Veuillez noter que nous avons tout mis en œuvre pour déterminer et prendre en compte les informations de sources externes. Si une source a été oubliée, envoyez un courriel à l'adresse education.permissions@novascotia.ca.

Table des matières

Guide de l'animateur	1
Inclusion	3
Réduction des risques	4
Déterminants sociaux de la santé	6
Rôle du personnel enseignant	8
Cercles, activités de début et de fin, normes collectives	10
En cas de dispute	13
Moments d'émotion intense	13
Évaluation	13
Participation	15
Pratique pédagogique d'une grande utilité en français langue seconde N ^o 1 – Stratégies pour promouvoir la langue orale	16
Pratique pédagogique d'une grande utilité en français langue seconde N ^o 5 – l'interaction pour promouvoir la communication et la compréhension	18
Préparation des leçons	20
Analyse des besoins	21
Soutien aux jeunes qui cherchent de l'aide	23
Activité de fin	24
6.1 Introduction	29
6 ^e année : Leçon 1 — Introduction	31
Activité	32
Activité de fin	33
Pour aller de l'avant	34



6.2 Connais-toi toi-même, aide-toi toi-même	43
6 ^e année : Leçon 2 — Connais-toi toi-même, aide-toi toi-même	45
Activité de début	46
Activité	47
Activité de fin	49
Pour aller de l'avant	50
6.3 Vendre à tout prix!	139
6 ^e année : Leçon 3 — Vendre à tout prix!	141
Activité de début	143
Activité	143
Activité de fin	147
6.4 Consommer et refuser	179
6 ^e année : Leçon 4 — Consommer et refuser	181
Activité de début	184
Activité principale	185
Activité de fin	189
Pour aller de l'avant	189
6.5 Un bon équilibre	237
6 ^e année : Leçon 5 — Un bon équilibre	239
Activité de début	241
Activité principale	241
Activité de fin	245
Pour aller de l'avant	245



6.6 Surface et soutien	269
6 ^e année : Leçon 6 — Surface et soutien	271
Activité de début	273
Activité principale	274
Activité de fin	277
Pour aller de l'avant	277
6.7 Protection	289
6 ^e année : Leçon 7 — Protection	292
Activité de début	243
Activité principale	293
Dernière activité de fin	295
Pour aller de l'avant	295



À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

Guide de l'animateur

Inclusion

L'instauration d'un climat de sécurité dans la salle de classe est l'une des plus grandes difficultés auxquelles fait face le personnel enseignant. Il est primordial d'utiliser un langage et des pratiques axés sur l'inclusion de toutes et de tous, indépendamment de leur identité de genre, de leur identité raciale ou ethnique et de leur orientation sexuelle. Dans ce programme, nous espérons que les élèves qui se sentent exclus dans certaines situations trouveront un espace dans lequel ils se sentent les bienvenus et qui célèbre leur point de vue. Pour cela, il faut examiner la question de l'inclusion sous d'autres angles encore, en plus de l'identité de genre, de la sexualité, de la race et de l'appartenance ethnique. Certains jeunes se sentent exclus en raison d'une incapacité physique, du fait qu'ils relèvent de la neurodiversité ou d'une maladie chronique ou bien parce qu'ils sont les victimes de déterminants sociaux de la santé, comme des problèmes de sécurité alimentaire, ou que leur milieu familial est très différent de celui de leurs camarades. Il faut que le personnel enseignant rappelle régulièrement aux jeunes que les conversations dans la classe sont susceptibles de les aider à réfléchir à leur propre expérience et sur ce en quoi elle diffère de celle des autres et que le personnel enseignant et les autres membres du personnel de l'école sont des gens avec lesquels on peut avoir des conversations à ce sujet en toute sécurité. Le personnel enseignant peut mettre les élèves en relation avec toutes sortes de dispositifs de soutien dans le système éducatif ou dans le système de soins de santé.

Réduction des risques

L'approche pédagogique qui sous-tend ce supplément est éclairée par une philosophie de la réduction des risques (dont le but est de limiter autant que possible les situations problématiques de dépendance en matière de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent ou de jeux vidéo). L'idée est de chercher à prévenir ou à retarder autant que possible la consommation de substances toxiques chez le jeune. Ces efforts sont différents d'une approche axée exclusivement sur l'abstinence et viennent compléter une telle approche. Le programme se met au niveau des jeunes au stade auquel ils se situent, en tenant compte du fait que certains jeunes se livrent déjà à des pratiques susceptibles de leur faire du tort, et il leur apporte des informations et du soutien. Il est important d'axer une telle approche sur la déstigmatisation. La personne responsable de l'animation du programme adopte une approche positive, axée sur les forces des jeunes, par exemple en leur faisant acquérir des compétences qui les aideront à refuser les propositions et à se faire aider. Le programme ne cherche pas à juger les jeunes, à les stigmatiser ou à donner une dimension pathologique à la consommation de substances toxiques ou aux problèmes de jeux d'argent ou de jeux vidéo. Il évite la coercition reposant sur des tactiques conçues pour faire peur aux jeunes. Les leçons proposées ici cherchent plutôt à inviter les jeunes à participer à des conversations qui sont adaptées à leur stade de développement et qui tiennent compte de leurs besoins et de ceux de la collectivité.

Les sujets abordés dans les leçons sont surtout utiles pour sensibiliser les jeunes aux aspects généraux de la consommation de substances toxiques et des problèmes de dépendance aux jeux d'argent ou aux jeux vidéo. Ils ne se limitent pas à tel ou tel comportement ou à telle ou telle substance. Pour les jeunes, cela signifie qu'on cherche à les aider à faire face au stress, à se forger une identité et des valeurs, à nouer des relations positives avec autrui et à développer leurs compétences en entretient. Pour que cela fonctionne bien, nous avons conçu les leçons afin qu'elles soient avant tout axées sur les relations et qu'elles encouragent les élèves à songer à l'utilité que ce qui est évoqué en classe pourrait avoir dans leur vie.



Voici des notes indiquant les façons de procéder qui, dans les programmes sur la santé, ont fait leurs preuves en matière de réduction des risques :

- Il faut que les activités de sensibilisation en matière d'abus de substances toxiques soient adaptées au stade de développement des jeunes concernés.
- Il faut, quand on choisit les questions qu'on va aborder dans la leçon, s'informer sur les problèmes de consommation de substances toxiques et de dépendance aux jeux qui existent dans la province et dans la localité.
- Il faut se contenter de mentionner les substances (et les comportements) qui posent effectivement problème dans la localité.
- Pour les élèves âgés de plus de 14 ans, les leçons portant sur un seul type de drogue semblent plus utiles que les leçons portant sur plusieurs types de drogues à la fois.
- Quand on fournit des informations sur la consommation de substances toxiques, il faut se concentrer sur les conséquences sociales à court terme, plutôt que sur les effets à long terme.
- Il faut veiller à fournir des informations exactes et reposant sur un point de vue équilibré, en mentionnant les avantages pour les personnes qui se droguent ou sont accros aux jeux.
- Il faut que les informations présentées soient utiles et aident les élèves à acquérir des compétences et aptitudes utiles.
- Il faut que les leçons mettent l'accent plus sur les interactions entre élèves que sur les interactions élève/enseignant. Il faut que le personnel enseignant s'abstienne de juger les jeunes et reste ouvert.
- Il faut examiner la question des influences sociales et il faut doter les élèves des outils nécessaires pour analyser ces influences, les limiter et les éviter quand elles sont négatives.
- Il faut insister sur le nombre d'élèves qui ne se droguent pas et corriger les idées fausses dans ce domaine, en particulier auprès des groupes plus jeunes.
- Il est utile, pour réduire les problèmes de drogue chez les jeunes, de doter les élèves de compétences les aidant à refuser les propositions, à s'affirmer et à communiquer.

- Quand 40 p. 100 environ des membres d'un groupe ont consommé une substance donnée au cours de la dernière année, il est approprié de véhiculer des messages axés sur les questions de sécurité quand on consomme, tout en notant que le plus sûr reste de limiter autant que possible la consommation.
- Si l'on veut que les comportements évoluent de façon durable, il faut répartir les occasions qui se présentent de refaire passer les mêmes messages tout au long de l'année.
- Il est utile de faire appel à des personnes invitées pour faire des présentations quand ces personnes se livrent à des interactions avec les élèves dans le cadre d'un projet plus général et non seulement pour proposer des séances isolées de nature trop didactique.

(Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, 2007)

Déterminants sociaux de la santé

On parle de déterminants sociaux de la santé pour décrire les facteurs sociaux, politiques et économiques qui contribuent à creuser les inégalités dans les problèmes de santé chez les gens. Ces facteurs comprennent le niveau de revenu, le niveau d'études, la sécurité alimentaire, le racisme et la discrimination et enfin les problèmes de logement. Les déterminants sociaux correspondent aux inégalités systémiques qui font que les catégories favorisées ont moins de problèmes de santé que les catégories plus défavorisées. Vous trouverez au tableau ci-dessous des exemples de facteurs de protection et de facteurs de risque liés aux déterminants sociaux de la santé, au niveau de l'individu, de la famille, de la collectivité et de la société tout entière.



Déterminants de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes

Dimensions des déterminants (proximales, distales)	Facteurs et conditions de protection (propres à une santé mentale optimale)	Facteurs et conditions de risque (propres à une santé mentale non optimale)
INDIVIDU Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • santé physique et comportements liés à la santé • capacité cognitive • tempérament émotif • habiletés sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne santé physique et bons comportements liés à la santé (activité physique, sommeil) • Capacité à résoudre les problèmes, à dominer ses pensées, à tirer des leçons de l'expérience, à tolérer les imprévus et à se montrer souple • Sentiment d'habileté, maîtrise de soi ou efficacité, émotions positives, estime de soi et vie spirituelle • Bonnes habiletés sociales (communication, confiance) • Sentiment d'appartenance 	<ul style="list-style-type: none"> • Problème de santé chronique, déficience physique ou intellectuelle, naissance prématurée ou faible poids à la naissance ou complications à la naissance ou traumatisme de la naissance, lésions cérébrales au fœtus, ou toxicomanie • Faible capacité à résoudre les problèmes • Faible estime de soi • Sentiment de perte de maîtrise de soi • Émotions négatives • Isolement • Faibles habiletés sociales
FAMILLE Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • attachement et liens familiaux • environnements physiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Attachement affectif très fort • Liens parents-enfants positifs, chaleureux et épanouissants • Foyer stable et sûr, alimentation saine, accès à une garderie 	<ul style="list-style-type: none"> • Attachement défaillant, manque de chaleur et d'affection parentales et de liens parents-enfants positifs tout au long de l'enfance • Maltraitance ou violence conjugale • Toxicomanie chez les parents • État de santé des parents • Soins à une personne ayant une déficience ou à une personne malade • Logement inadéquat • Alimentation inadéquate • Manque d'accès à une garderie
COLLECTIVITÉ Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • réseau de relations • environnements sociaux • environnements bâti et naturel 	<ul style="list-style-type: none"> • Relations interpersonnelles saines et satisfaisantes propices à l'épanouissement • Capital social d'importance (réciprocité, cohésion sociale, sentiment d'appartenance, capacité à contribuer) • Plan d'urbanisme propice à la sécurité, accès aux espaces verts et aux loisirs • Milieu scolaire et milieu de travail propices à l'épanouissement • Accès à des modes de transport adéquats 	<ul style="list-style-type: none"> • Insécurité ou absence de toute relation interpersonnelle et isolement • Capital social peu important, exclusion sociale et absence d'un sentiment d'appartenance • Manque d'accès à des modes de transport adéquats ou sécuritaires • Plan d'urbanisme mal adapté • Manque d'installations de loisirs et d'espaces verts
SOCIÉTÉ Éléments : <ul style="list-style-type: none"> • statut socioéconomique (SSE) • structure sociale; discrimination et oppression 	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau de scolarité plus élevé, sécurité financière plus élevée et niveau de vie plus élevé (logement, revenu, emploi) • Absence de discrimination et de racisme • Inégalités sociales peu nombreuses • Reconnaissance juridique des droits • Inclusion sociale • Sécurité publique • Participation politique 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible niveau de scolarité • Faible niveau de vie (logement, itinérance, chômage, conditions de travail inadéquates, insécurité financière et endettement) • Oppression et discrimination sociales et culturelles, colonialisme ou guerre • Pauvreté et inégalités sociales • Violence et criminalité dans le quartier

Extrait de Centres de collaboration nationale en santé publique, Fondements : définitions et concepts pour cadrer la promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes (2017), https://nccph.s3.amazonaws.com/uploads/2022/06/02_Fondements_SanteMentale_CCNSP_2017_FR.pdf.

Rôle du personnel enseignant

L'approche à adopter pour l'enseignement dans ce supplément est une approche inspirée de l'animation : c'est très différent de ce qu'on observe dans bon nombre de salles de classe. Il faut ménager des occasions d'être à l'écoute des jeunes sans les juger et de mieux comprendre le monde dans lequel ils vivent.

Les jeunes sont fréquemment exposés à des messages sur la façon dont ils devraient se comporter qui sont souvent malsains. Il est utile pour l'enseignant de prendre du recul et de songer à ce à quoi il ressemblerait lui-même s'il était adolescent aujourd'hui. Il est facile de se laisser aller à porter un regard d'adulte et à dénigrer les jeunes en raison de leur âge, mais il est possible pour l'enseignant d'éviter ce type de discrimination en ancrant sa réflexion dans sa propre expérience quand il était jeune. Cette approche est une invitation à se livrer à une activité d'apprentissage dans laquelle l'autorité dans la salle de classe est partagée et elle s'incarne dans la méthode d'enseignement en cercle. L'enseignant a pour rôle d'instaurer un milieu sûr et accueillant et de donner l'exemple de comportements acceptables dans le groupe. Autrement dit, il faut, pour commencer, que l'enseignant donne l'exemple des comportements qu'il souhaite voir chez tous les autres. Le personnel enseignant a un rôle vital à jouer pour instaurer une dynamique de groupe positive, en faisant les choses suivantes :

- écouter les jeunes sans les interrompre;
- être honnête et sincère;
- aider le groupe à approfondir les questions et à être plus sérieux, mais donner aussi, quand c'est nécessaire, une touche de légèreté aux discussions, en s'amusant un peu;
- faire en sorte que tout le monde ait l'occasion de participer;
- poser des questions et pousser les jeunes à donner leur opinion, sans cependant les forcer à s'exprimer s'ils ne le souhaitent pas;
- répondre aux questions posées et donner sa propre opinion quand les jeunes la demandent;
- aider les jeunes à s'exprimer, en leur offrant de résumer les choses;
- vérifier les réponses ou les questions pour s'assurer qu'elles sont exactes;
- s'efforcer de résumer les conversations et les opinions, pour que tout le monde ait une interprétation commune des choses;
- donner aux jeunes des occasions uniques d'apprendre les uns auprès des autres, au lieu de donner la leçon en tant qu'adulte dans la salle;
- apprendre aux côtés des jeunes;



- encourager les élèves à être sincères dans leurs réponses et à ne pas dire des choses pour faire plaisir à l'enseignant;
- apprendre à connaître les différents participants dans le groupe et à comprendre leurs besoins bien particuliers;
- utiliser un langage inclusif et tenir compte des situations où tout le monde dans la salle ne partage pas la même identité raciale, ethnique ou sexuelle ou la même identité de genre, ou n'évolue pas dans des conditions comparables dans sa vie;
- tenir compte du fait que les gens sont issus de nombreux milieux différents et ont des vies très variées;
- comprendre que les attitudes et les comportements découlent des conditions qui entourent les jeunes et ne sont pas forcément représentatifs de leur véritable identité ou de ce qu'ils veulent vraiment devenir;
- encourager les gens à évoquer leurs idées et leurs opinions et avoir régulièrement des réactions positives quand les gens participent;
- tenir compte de ses privilèges et de sa propre expérience vécue et de l'influence que cela peut avoir sur son propre point de vue.

Quand on aborde ainsi les choses sous l'angle de l'animation d'un groupe, il est important de se mettre sur un pied d'égalité avec les jeunes, sachant que le personnel enseignant détient certes un savoir et a sa propre expérience, mais n'a pas l'expérience particulière qu'a un jeune dans le monde d'aujourd'hui, à l'époque actuelle. Le personnel enseignant est pour les jeunes une ressource dans leurs efforts pour satisfaire leurs besoins et résoudre leurs problèmes. Quand vous ne savez pas comment répondre à une question donnée, dites aux jeunes que vous ferez des recherches ou que vous ferez venir une personne mieux informée dans ce domaine pour approfondir leur savoir. Il n'y a rien de mal à admettre qu'on ne sait pas quelque chose. C'est préférable à l'offre d'informations qui risquent d'être fausses.

Cercles, activités de début et de fin, normes collectives

Réunions en cercle

La formation d'un cercle est parfois quelque chose de nouveau pour la personne responsable de l'animation et pour le groupe de jeunes. Les leçons de ce supplément reposent sur des conversations et le cercle est une formation naturelle pour converser. Les élèves aiment se voir les uns les autres quand ils parlent. Certains jeunes ayant des déficiences auditives ou visuelles disent que, avec un cercle, il est plus facile pour eux de participer que dans une salle de classe où les élèves sont assis en rangs.

Les élèves ont également conscience du fait que le cercle instaure une atmosphère de partage de l'autorité. L'enseignant reste la personne responsable, mais il n'y a pas de figure d'autorité à l'avant de la classe se tenant debout et surplombant les élèves. Toutes les leçons de ce supplément sont des activités à faire en cercle.

Activités de début et de fin

Chaque leçon comprend une activité de début et une activité de fin. L'activité de début sert à souder le groupe, dans un nouvel espace ou une nouvelle configuration, où les gens peuvent laisser derrière eux la situation de laquelle ils sont issus. Elle est aussi une manière de jauger l'ambiance dans le groupe.

Lors de cette activité, il se peut que les jeunes soient fatigués, distraits ou même agacés. Il est possible que l'activité indique à l'enseignant que la leçon prévue n'est pas forcément adaptée à l'humeur des jeunes ce jour-là. L'activité de début invite également les membres du groupe à faire quelque chose ensemble et elle définit la philosophie dans laquelle s'inscrit le programme. Parfois, cette activité est liée au sujet de la leçon et prépare le groupe à ce qui suit. L'activité de début peut aussi bien être frivole qu'être sérieuse.

L'activité de fin (dernière partie de la leçon) est conçue pour déterminer ce que ressent tout le monde à l'issue de la leçon. Les réponses indiquent le niveau d'énergie et de curiosité des jeunes et peuvent servir à éclairer les choix de l'enseignant pour la leçon en cours ou pour les leçons suivantes. Elles sont également susceptibles d'indiquer si la leçon a bien fonctionné comme prévu. Il est naturel que certains membres du groupe s'expriment plus que les autres, alors l'activité de fin donne l'occasion à tout le monde de s'exprimer et cela contribue à favoriser l'inclusion. L'activité de fin peut se poursuivre si la classe décide qu'il y a d'autres choses à dire ou si l'activité elle-même fait apparaître d'autres questions pour l'enseignant.



Remarque : Les activités de début prévues dans ce document ne fonctionneront pas forcément dans toutes les classes. Nous encourageons le personnel enseignant à modifier ou adapter ces activités ou à en inventer de nouvelles en fonction de la composition de la classe. Il en va de même pour les activités de fin. Certains enseignants nous disent qu'ils utilisent des fiches de sortie ou un simple geste de pouce pointant vers le haut, vers le bas ou dans une position intermédiaire pour indiquer comment la leçon s'est déroulée pour eux.

Normes collectives

Ces leçons offrent un espace différent, dans lequel les personnes sont libres d'exprimer les choses de façons qui ne sont pas forcément les bienvenues dans la salle de classe ordinaire. À chaque niveau scolaire, dans la leçon d'introduction, les élèves et l'enseignant collaborent pour définir des normes collectives. Ces normes sont fixées pour guider le groupe sur la façon dont on va fonctionner et collaborer en tant que petite collectivité. Il ne s'agit pas de règles imposées par l'enseignant, mais de normes suggérées par les membres du groupe et faisant l'objet d'un commun accord. L'enseignant peut suggérer certaines normes ayant bien fonctionné par le passé. Voici des exemples :

- Laisser parler une personne à la fois : il faut que tout le monde puisse s'exprimer et il faut que nous protégeons la capacité de s'exprimer des autres si nous voulons entendre ce que tout le monde a à dire.
- Rester respectueux : nous sommes issus de différentes cultures, avons chacun une expérience vécue différente et des opinions différentes, mais nous ne portons pas de jugement. Nous écoutons et entendons ce que les autres ont à dire et leur avis, afin de mieux nous comprendre les uns les autres.
- Interdire ou limiter l'utilisation des téléphones : les jeunes peuvent décider de mettre leur téléphone dans un panier à l'entrée de la salle, pour éviter d'être distraits, ou bien de mettre leur téléphone en mode silencieux.
- Préserver la confidentialité : comme on le dira souvent, « ce qui se dit dans le cercle reste dans le cercle », parce que cela permet au groupe d'avoir des conversations plus approfondies sans avoir à craindre que des histoires personnelles fuient hors du cercle. Les jeunes peuvent parler du sujet de la leçon avec leurs camarades en dehors du groupe, mais pas rapporter des récits personnels.

Obligation de signalement

La règle de confidentialité dans le contexte scolaire souffre une exception, qui est que le personnel enseignant a l'obligation de signaler certains problèmes. Si l'enseignant entend un jeune parler de quelque chose qui lui fait penser que cette personne risque de se faire du tort ou de faire du tort à autrui, il est juridiquement contraint d'enfreindre la règle de confidentialité pour obtenir de l'aide. Il faut que cela soit indiqué clairement à tous les participants.

Voici des exemples de normes collectives :

- On peut quitter la salle à tout moment sans autorisation si c'est nécessaire.
- Ne pas monopoliser le temps de parole. Ce n'est pas parce qu'on est à l'aise pour s'exprimer qu'on peut oublier que les autres ont aussi besoin de temps pour parler.
- Ne jamais dire « tu es trop vieux pour comprendre » ou « tu es trop jeune pour comprendre ».
- Les élèves peuvent exprimer leurs idées et leur avis sous une forme qui est sincère et qui les met à l'aise. Ils ne seront pas censurés, mais il faut que chacun soit conscient du poids des mots et de l'effet qu'ils peuvent avoir.
- La participation aux activités se fait à titre volontaire et il en va de même pour la participation à une conversation ou la réponse à une question.

Les autres choses qui figureront dans les normes collectives dépendent du groupe. Pour aider les élèves à dresser la liste des normes, il est souvent utile de demander : « Qu'est-ce qu'il vous faut pour que vous vous sentiez à l'aise dans ce cercle? » Si la liste est trop longue, elle ne sera pas très commode, alors il faut prendre soin de ne pas la rendre trop exhaustive. Les normes collectives renforcent le sentiment de confiance et de sécurité au sein du groupe. Une fois que la liste est complète, demandez à tous les membres du groupe de s'engager à respecter les normes. Par la suite, consultez régulièrement le groupe pour voir si tout le monde arrive bien à respecter les normes. Il s'agit d'une liste évolutive, qu'on peut réexaminer et modifier à tout moment.



En cas de dispute

L'enseignant peut se demander si c'est normal d'avoir des débats ou des disputes au sein du cercle. Il est important pour les élèves d'apprendre à débattre et à argumenter leur position. Il faut que l'enseignant soit attentif à son comportement lors d'un débat ou d'une dispute et qu'il donne l'exemple d'un comportement souhaitable de la part des différents interlocuteurs quand la discussion s'anime. Il est crucial, pendant les disputes, de suivre la règle qui veut qu'une seule personne s'exprime à la fois et l'enseignant peut avoir un rôle à jouer pour décider qui prendra la parole en premier quand la tension monte.

Moments d'émotion intense

Il est normal que les leçons fassent remonter des émotions chez certains élèves. Lors de la leçon sur la drogue de 9^e année, par exemple, un jeune participant est tombé en larmes en songeant à un membre de sa famille souffrant d'alcoolisme. Plusieurs de ses camarades se sont empressés de le réconforter et les membres du personnel ont fait un suivi après la leçon pour vérifier que le jeune savait qu'ils étaient là pour l'aider. Dans un autre cours, plusieurs participants ont indiqué qu'il était bon de se sentir vulnérable dans un endroit sûr et de ressentir des émotions avec ses camarades et avec des adultes de confiance. Bon nombre d'entre eux n'avaient jamais connu cela. Parfois, l'enseignant sait d'avance que la tension risque de monter d'un cran pendant la leçon, en raison d'un traumatisme ou d'un incident dans la localité — par exemple, s'il y a récemment eu un accident de voiture mortel et si les jeunes connaissaient la victime. Parfois, on est pris par surprise par l'intensité des émotions. Il est important d'être préparé à cela. Il faut aussi toujours faire un suivi et faire le bilan avec les jeunes après qu'ils ont eu des réactions intenses pendant la leçon. Il y a divers dispositifs de soutien à l'école et à l'extérieur de l'école. Il faut autoriser les jeunes à manifester toutes sortes d'émotions. De tels moments contribuent à rendre plus normales les émotions déstabilisantes et la vulnérabilité.

Évaluation

L'une des choses que nous faisons pour encourager les élèves à participer sérieusement aux activités est de ne pas leur donner de note ou de score officiel. Aucun score ne sera attribué pour la participation, pour l'assiduité ou pour la qualité des réponses aux questions. Le but ici est d'éliminer toute idée que les élèves pourraient être jugés et d'éliminer ce qui pourrait pousser certains d'entre eux à manquer de sincérité ou les forcer à parler de quelque chose qui les met mal à l'aise.

Cela étant dit, le personnel enseignant reste en mesure d'évaluer l'apprentissage effectué par les élèves lors de la leçon. Il s'agit en effet pour l'enseignant d'examiner les leçons sous le prisme de l'évaluation au service de l'apprentissage. Il détermine ce que les élèves savent déjà et ce pour quoi il leur faudra peut-être un peu d'aide. Il y a souvent des idées fausses et des malentendus qui font surface dans ces leçons et ceux-ci peuvent être alors abordés dans une leçon ultérieure. Le personnel enseignant a d'amples occasions d'évaluer les élèves pour mettre en évidence leurs compétences, par exemple en élocution et en écoute, et pour cibler plus précisément les leçons ultérieures en fonction des besoins des élèves. Certains enseignants ayant utilisé ces leçons ont conçu des grilles d'évaluation qui mettent en évidence le travail de réflexion lors des conversations en cercle.

Nous fournissons de plus d'autres idées pour l'évaluation dans la partie « Pour aller de l'avant » de chaque leçon. Il s'agit d'activités qui ne sont pas obligatoires pour parvenir aux résultats d'apprentissage, mais qui donneront au personnel enseignant des idées pour prolonger ou évaluer l'apprentissage qui s'est fait pendant la leçon.

Immersion française

En offrant ces leçons dans une classe de français langue seconde, le personnel enseignant doit suivre les pratiques exemplaires pour faciliter le développement des compétences linguistiques à l'oral des élèves. Le milieu d'apprentissage doit aider les élèves à gagner en confiance dans leurs compétences linguistiques en français afin de pouvoir participer de manière authentique à ces leçons.

On encourage le personnel enseignant à suivre les principes de l'apprentissage à rebours en prenant connaissance du contenu de cette ressource supplémentaire afin de choisir les éléments de vocabulaire, de grammaire et de langue à modéliser pour les élèves.

Pour plus de renseignements :

- *Pratiques en littératie hautement efficaces dans les classes de français langue seconde (High Leverage Literacy Practices in French Second Language) :*
https://drive.google.com/drive/folders/1C8chvmgKHC2dNS57Itqo_1sIVf2vhQ9q
- *Ressources de la 7^e année à la 9^e année :*
<https://curriculum.novascotia.ca/fr/ressources-de-la-7e-annee-a-la-9e-annee>

Participation

Dans bon nombre de cas, les leçons de ce programme instaurent une atmosphère difficile, dans laquelle on cherche à faire en sorte que les jeunes s'expriment dans des domaines où ils ne sont pas forcément à l'aise. Quand le personnel enseignant et les élèves prennent des risques, cela peut déboucher sur des activités d'apprentissage remarquables, mais il ne faut pas oublier que la participation à de telles leçons peut être source de stress à la fois pour les camarades de l'élève et pour l'enseignant. Même si, quand on se force à aborder des domaines dans lesquels on est moins à l'aise, cela donne la possibilité de se développer et d'approfondir son apprentissage, il est également souhaitable que les élèves se livrent à un tel travail quand ils se sentent prêts à le faire et non quand ils ont le sentiment qu'on les pousse à le faire. Pour cela, l'enseignant devra s'appuyer sur son jugement. Va-t-il délicatement inciter l'élève à dire ou à faire telle ou telle chose ou va-t-il le laisser se contenter d'observer? C'est avec l'expérience qu'on apprend à faire le bon choix dans ce type de situation. Nous suggérons d'expliquer aux jeunes dans la classe qu'ils n'ont à parler que des choses quand elles ne les mettent pas mal à l'aise et que le simple fait d'écouter attentivement les autres est aussi une forme de participation, même quand on ne parle pas soi-même de sa propre expérience dans le domaine abordé. Il est important de valider l'attitude de ceux qui sont à l'écoute, tout en ménageant un espace pour eux quand ils se sentent prêts à s'exprimer.

PRATIQUE PÉDAGOGIQUE D'UNE GRANDE UTILITÉ EN FRANÇAIS LANGUE SECONDE N° 1 – Stratégies pour promouvoir la langue orale

LA RECHERCHE NOUS DIT...

que la stratégie la plus efficace pour l'enseignement de l'oral en langue seconde est de parler en utilisant des phrases complètes. Cette stratégie nous permet de :

- développer une syntaxe de la langue sans en être conscient (grammaire interne)
- parler spontanément et avec précision
- développer l'aisance avec moins d'hésitations à l'oral, en lecture et à l'écrit
- écrire en phrases complètes
- bâtir un vocabulaire étendu

PLANIFIER POUR L'ORAL

En planifiant pour l'enseignement, on choisit premièrement les résultats d'apprentissage et détermine les critères de succès. Pour améliorer les compétences de communication et de compréhension des apprenants, les stratégies d'enseignement de l'oral doivent faire partie de la planification et employées au quotidien.

Pendant la planification, l'enseignant va :

- déterminer les besoins de la langue orale des apprenants
- recueillir les textes avec les structures de langue ciblées
- infuser le vocabulaire y inclus le vocabulaire académique
- planifier les interactions pour favoriser la langue orale
- créer des activités d'apprentissage pour assurer que tout le monde parle

LES STRATÉGIES EN ACTION

L'enseignant va :

- être l'exemple de la langue française
- faire une modélisation des phrases complètes
- faire la correction des erreurs sans répéter l'erreur de l'apprenant
- promouvoir la discussion et l'interaction
- poser les questions à réponse libre
- enseigner le nouveau vocabulaire des concepts en contexte, en phrases complètes
- planifier les activités qui donnent des occasions authentiques de justifier les pensées
- établir les routines pour faciliter la discussion de divers sujets

L'apprenant va :

- parler en français
- parler en phrases complètes en grand groupe,
- dyade, petit groupe et avec l'enseignant
- corriger l'erreur et reprendre la phrase complète correcte
- participer dans les discussions
- incorporer de nouveaux vocabulaires à l'oral
- adapter les structures (les questions et réponses) déjà modélisées à l'oral à ses opinions, pensées et expériences
- participer dans la discussion avec autonomie et confiance

PRATIQUE PÉDAGOGIQUE D'UNE GRANDE UTILITÉ EN FRANÇAIS LANGUE SECONDE N° 5 – l'interaction pour promouvoir la communication et la compréhension

LA RECHERCHE NOUS DIT...

que la motivation joue un rôle important dans l'acquisition du français. C'est le système limbique du cerveau qui est responsable du désir de communiquer, et qui active la dopamine donnant la sensation de plaisir. Lorsqu'un apprenant ressent le désir de communiquer un message sur lui-même, le système limbique du cerveau est activé, la dopamine est libérée et la motivation de parler en français est présente.

L'interaction nous permet de:

- bâtir la grammaire interne en communiquant à l'oral
- bâtir la grammaire externe (les phénomènes langagiers à l'écrit) pour apprendre des autres
- motiver l'apprenant de partager ses intérêts, ses pensées et son vécu
- stimuler la confiance de parler en français

PLANIFIER POUR L'INTERACTION

En planifiant pour l'enseignement, on choisit premièrement les résultats d'apprentissage et détermine les critères de succès. Pour améliorer les compétences de communication et de compréhension des apprenants, l'enseignant devrait planifier l'interaction pour soutenir la communication orale et écrite ainsi que la compréhension en lecture.

Pendant la planification, l'enseignant va:

- déterminer l'objectif d'apprentissage lié à l'interaction
- déterminer les paramètres de l'interaction (la durée du temps, le but, les rôles, le type de regroupement, les espaces, le plan pour ceux qui finissent en avance)
- prévoir de multiples occasions de parler chaque jour
- créer des activités d'apprentissage pour assurer que chaque apprenant parle (en évitant les activités d'élimination)
- créer les questions ouvertes et les points de discussion dans les activités d'apprentissage
- différencier les regroupements (en dyades, en petits groupes, etc.) selon les besoins des apprenants
- organiser l'environnement pour promouvoir la conversation et la collaboration



LES STRATÉGIES EN ACTION

Le personnel enseignant va :

- modéliser l'interaction en utilisant les structures linguistiques ciblées
- offrir des situations authentiques liées aux matières qui donne l'occasion de partager les opinions et les idées
- faire un enseignement explicite de l'interaction en grand groupe, en dyade, en petit groupe et en groupe dynamique
- coconstruire un tableau d'ancrage avec les critères d'interaction qui valorisent la diversité culturelle des apprenants
- établir les routines claires qui favorisent le déplacement efficace
- circuler et observer les apprenants en offrant de la rétroaction
- questionner l'apprenant pour vérifier la compréhension de la discussion lors de l'interaction

L'élève va :

- utiliser ses habiletés de parler et écouter
- poser les questions et discuter un sujet en utilisant le modèle linguistique
- échanger leurs pensées dans les regroupements divers pour créer des liens avec les autres
- cocréer et utiliser un tableau d'ancrage pour guider l'interaction en valorisant la diversité culturelle
- utiliser les critères d'interaction
- réfléchir et incorporer la rétroaction pour améliorer l'écoute, la langue orale et l'interaction
- se livrer à un travail de réflexion critique
- se livrer aux discussions pour appuyer et approfondir la compréhension

Préparation des leçons

Les plans fournissent des instructions détaillées. Ces leçons n'exigent que peu de préparation matérielle, parce qu'elles ne font pas intervenir d'équipement audiovisuel et qu'elles utilisent très peu d'accessoires. Dans la plupart des cas, tout ce dont le personnel enseignant aura besoin, ce sont des exemplaires imprimés des documents figurant en annexe.

La disposition des sièges dans la salle aura une incidence sur la leçon. Il est bon de travailler au calme dans un cadre confortable. Il faut qu'il soit facile de déplacer les chaises et qu'elles n'aient pas de roulettes. Lorsque la chaise de l'élève est attachée à son pupitre, cela ne fonctionne pas bien. Dans certaines des écoles où nous avons testé les choses, les élèves, ravis d'être en période de travail en cercle, savaient comment configurer l'espace pour le cercle dès leur entrée dans la salle de classe.

Il n'y a pas de durée fixe pour chaque leçon. Le temps que vous choisirez de consacrer à la leçon dépendra du dynamisme et de la motivation du groupe. Les leçons accompagnant le guide de l'animateur peuvent durer jusqu'à 60 minutes (en 8^e et 9^e année), mais aussi seulement 25 à 30 minutes (en 6^e année). Selon le cas, il faudra plus ou moins de temps que cela. Il en va de même pour le nombre de leçons. C'est le personnel enseignant qui connaît le mieux ses élèves et s'il semble nécessaire d'étaler une leçon donnée sur deux cours, c'est possible. Et il en va de même pour l'ordre des leçons. Chaque trousse comprend une activité d'introduction qu'on fait généralement en premier, mais parfois, l'enseignant éprouve le besoin d'avoir plusieurs cours pour développer les liens de confiance et le sentiment de sécurité dans le groupe avant de passer aux leçons à proprement parler.

Le but des activités d'introduction au début des leçons est d'encourager les membres du groupe à participer. Elles cherchent à instaurer un climat initial d'apprentissage qui motive les élèves dans les interactions, les déplacements dans la salle et la collaboration dans l'apprentissage. Les activités ne sont ici que des exemples et nous encourageons le personnel enseignant à choisir la meilleure façon d'entamer la leçon. Certaines leçons exigent plus que les autres qu'on mette l'accent sur la sécurité, mais si les leçons vous sont familières et si vous connaissez bien votre auditoire, c'est vous qui êtes le mieux placé pour choisir l'ordre dans lequel les sujets seront abordés, le type d'activité d'introduction et les informations à recueillir lors de l'activité de fin. Ce cours offre également l'occasion, avant de commencer la leçon, de demander aux élèves de dire ce qu'ils savent déjà ou ce qu'ils ont appris lors de cours ou d'années antérieures sur la consommation de substances toxiques ou la dépendance aux jeux d'argent ou aux jeux vidéo. Ceci aidera également le personnel enseignant à trouver des occasions de rectifier les malentendus ou les idées fausses.



Si le groupe prend une taille plus importante, cela risque de limiter les occasions pour chaque élève de participer et aussi d'avoir une incidence sur le sentiment qu'il a d'être à l'aise et en sécurité. Si l'école en a la capacité, elle peut diviser la classe et avoir deux groupes en parallèle, en mettant à contribution d'autres membres du personnel de l'établissement. Il est également parfois utile aux autres membres du personnel de savoir si telle ou telle leçon prévue risque de susciter des réactions affectives intenses. On aura alors un nombre plus élevé d'adultes dans l'école qui sont conscients qu'ils doivent être à l'affût des signes de désarroi chez les jeunes après la leçon et qu'ils doivent s'assurer qu'il y a d'autres adultes de confiance dans le bâtiment dans l'éventualité où il faut mettre un jeune en relation avec un spécialiste dans l'école pendant ou après la leçon.

Les élèves d'un niveau scolaire donné peuvent se situer à des niveaux très variés de leur développement sur le plan physique et affectif. Plus vous en saurez sur votre groupe d'élèves, plus vous serez en mesure de déterminer s'ils sont prêts à aborder tel ou tel sujet..

Analyse des besoins

Ces activités utilisent le modèle des écoles-santé pour adopter une approche du bien-être des élèves à l'échelle de l'école tout entière. Le modèle des écoles-santé repose sur quatre piliers interdépendants : enseignement et apprentissage; relations sociales et physiques; politique; et partenariat et services. Cette approche exige des liens étroits de partenariat entre les membres du personnel de l'école et avec les dispositifs de soutien à l'extérieur de l'école. Elle s'ancre dans l'idée que c'est quand les élèves se sentent bien qu'ils travaillent bien.

Les dispositifs de soutien scolaire jouent un rôle crucial dans le bien-être des élèves, en particulier sur les questions de santé mentale et de consommation de substances toxiques. C'est quand la sensibilisation aux questions de consommation de substances toxiques devient pertinente pour les élèves qu'elle a le plus d'utilité. Les prestataires de services de soutien scolaire sont susceptibles de fournir des informations contextuelles importantes pour faire en sorte que ces activités soient pertinentes et d'informer le personnel enseignant sur les problèmes locaux susceptibles d'avoir une incidence sur les discussions en salle de classe. Nous encourageons le personnel enseignant à effectuer l'analyse des besoins suivante.

Déterminer les dispositifs de soutien qui existent dans l'école ou pour l'école :

- conseiller scolaire
- coordonnateur du centre de santé pour la jeunesse

- clinicien en santé mentale d'ÉcolesPlus
- intervenant en santé mentale et en toxicomanie pour les adolescents
- intervenant en soutien aux élèves
- animateur d'ÉcolesPlus
- intervenant communautaire d'ÉcolesPlus
- travailleur social dans l'école
- spécialiste du soutien aux élèves afro-néoécossais/autochtones
- centre de ressources familiales
- responsable de la promotion de l'initiative Écoles-santé
- autres organismes extérieurs à l'école

Organiser une rencontre avec au moins un prestataire de services en vue de mieux saisir le contexte de la consommation de substances toxiques à l'école et dans le quartier. Utiliser les questions suivantes pour guider la discussion :

- Dans quelle mesure la consommation de substances toxiques est-elle répandue chez les élèves et dans les familles dont vous vous occupez ou dans le milieu local de façon générale?
- D'après ce que vous savez, quelles sont les substances toxiques que les jeunes consomment le plus par ici?
- Quels changements avez-vous observés, depuis que vous travaillez ici, dans la consommation de substances toxiques?
- Quels sont les signes qui existent, selon vous, que les élèves ont des problèmes de jeux d'argent ou de dépendance aux jeux vidéos?
- Avec quelles structures extérieures à l'école vous associez-vous pour travailler sur les problèmes de consommation de substances toxiques chez les jeunes et dans les familles?
- Quelles sont les questions délicates que la discussion sur la consommation de substances toxiques risque de soulever? Y a-t-il eu par exemple récemment un incident d'alcool au volant dans le secteur?

Soutien aux jeunes qui cherchent de l'aide

L'un des buts de ce programme est de faire en sorte qu'il soit normal pour les jeunes de chercher à se faire aider. Dans certains cas, l'élève souhaite se faire aider pour un problème de santé, mais il est réticent à l'idée d'en parler à ses parents, à un aîné ou à d'autres membres de sa famille ou même à son médecin. Il faut que l'animateur soit bien préparé pour savoir comment réagir quand un jeune lui demande de l'aide. Certaines leçons portent sur ce qu'il faut faire pour se faire aider quand on ne maîtrise pas sa consommation de substances toxiques. Ceci donne l'occasion de mettre en relief, lors d'un cours ultérieur, les ressources disponibles dans la localité, pour que les jeunes sachent qu'ils ont à leur disposition des structures formelles et parfois informelles de soutien dans l'établissement, dans le quartier ou ailleurs dans la localité. Les élèves et l'enseignant peuvent dresser la liste ensemble de tous les endroits où les gens peuvent se rendre pour se faire aider sur différents problèmes. En milieu urbain, il peut s'agir d'une infirmière ou d'un infirmier responsable de la santé dans l'école, d'une clinique accueillant les gens sans rendez-vous, d'un numéro d'aide au téléphone ou de membres du personnel qui travaillent au sein de l'école et qui sont des personnes de confiance dans ce domaine. En milieu rural et dans les localités plus isolées, c'est parfois plus délicat. L'enseignant ressent parfois le souhait de venir en aide aux élèves qui entrent en contact avec lui en dehors des heures de travail, mais tel n'est pas son rôle. Il est important pour le personnel enseignant de respecter la séparation entre vie professionnelle et vie personnelle dans ses communications avec les jeunes.

Activité de fin



On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise pendant le cours.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

**Je me suis
bien amusé**

**Je me suis
ennuyé**

**Le cours
m'a appris
de nouvelles
choses**

**Le cours
ne m'a rien
appris de
nouveau**

**Je me suis
senti à l'aise
pendant
le cours**

**Je me suis
senti ou
sentie mal à
l'aise pendant
le cours**

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 1
Introduction



6^e année, leçon 1 – Introduction

Contexte

- Les discussions sur la consommation de substances toxiques sont délicates et si on veut qu'elles aient de l'effet, il faut instaurer un climat de confiance et d'honnêteté. Cette leçon d'introduction est importante pour jeter les bases sur lesquelles s'appuieront les autres leçons, qui exigeront de la part des élèves qu'ils soient honnêtes, qu'ils participent et qu'ils soient prêts à être vulnérables. À la fin de la leçon, il devrait être clair pour tout le monde que, dans ces leçons, on sera avant tout à l'écoute du point de vue des jeunes et de leur vécu.
- Encouragez les élèves à nouer des liens de confiance, à collaborer et à travailler en équipe.
- Au lieu de chercher à obtenir la « bonne réponse », cherchez à obtenir différentes opinions et réponses.

Matériel

- chaises disposées en cercle
- 1 feuille vierge pour chaque élève
- fiches pour l'activité de fin

Conseils pour l'animation

- Il est parfois utile de revenir à ce type d'activité pour remettre les choses à plat quand la classe s'écarte du sujet ou a du mal à se concentrer. Il est très utile de s'amuser ensemble pour renforcer la cohésion dans la classe.

Durée approximative : 30 à 40 minutes

Activité

Partie 1 – « Tous mes voisins qui... »

Pour commencer, faites rapidement une activité en cercle de type « Tous mes voisins qui... ». Demandez à un volontaire de se mettre au centre du cercle. Enlevez la chaise de cet élève. L'élève au centre dit « Tous mes voisins qui... » et termine la phrase en disant quelque chose qui est vrai pour lui-même. Par exemple, il pourra dire quelque chose : « Tous mes voisins qui... portent des jeans ». Toutes les personnes qui portent des jeans devront alors changer de chaise et il y aura une personne qui restera au centre. Pour accentuer la vulnérabilité des jeunes, l'énoncé peut être choisi par l'enseignant lui-même (« Tous mes voisins qui... ont peur du noir », « Tous mes voisins qui... aimeraient être plus grands », « Tous mes voisins qui... sont nerveux avant un test », etc.).

Le but est de s'amuser, de s'habituer à travailler en cercle et d'apprendre un peu plus à se connaître les uns les autres. Continuez l'activité jusqu'à ce que vous ayez eu au moins cinq élèves différents au centre.

Partie 2 – Catégories

Demandez aux élèves de se mettre à la file en fonction de catégories bien particulières que vous allez leur donner. Pour commencer, utilisez des catégories avec des réponses bien précises et passez ensuite délibérément à des catégories plus personnelles et vagues. Cela mettra les élèves au défi de collaborer pour trouver la meilleure façon de se ranger; pour que ce soit plus amusant encore, vous pouvez les chronométrer.

- Mettez-vous à la file... en fonction de votre date d'anniversaire.
- Mettez-vous à la file... en fonction de la distance entre l'école et votre maison.
- Mettez-vous à la file... en fonction du nombre d'heures que vous passez chaque jour à jouer à des jeux vidéos.
- Mettez-vous à la file... selon que vous êtes plus ou moins à l'aise à l'école.

Le but est de s'exercer à résoudre des problèmes et à collaborer sans que ce soit l'enseignant qui prenne les choses en main. Les catégories plus personnelles ont pour but de mettre les élèves au défi d'exprimer ce qu'ils ressentent eux-mêmes et de leur montrer qu'il n'y a pas toujours de « bonne réponse » ou de réponse facile aux questions entourant la santé.



Partie 3 – Flocons de neige

Donner à chaque élève une feuille vierge et énoncez les instructions suivantes. (Essayez de participer vous-même à cette activité.)

- Il est interdit de poser des questions.
- Fermez les yeux.
- Pliez votre feuille en deux.
- Déchirez le coin inférieur droit de la feuille.
- Pliez de nouveau votre feuille en deux.
- Déchirez le coin supérieur droit de la feuille.
- Pliez de nouveau votre feuille en deux.
- Déchirez le coin inférieur gauche de la feuille.
- Ouvrez les yeux et dépliez la feuille.

Comparez vos flocons de neige. Expliquez au groupe que tout le monde a suivi les mêmes instructions, mais que chaque flocon de neige est légèrement différent. Il n'y a pas de « bon » flocon de neige ou de « mauvais » flocon de neige; chacun a interprété les instructions à sa manière.

Le but est de montrer aux élèves que, parfois, il n'y a pas de « bonne » réponse ou de « mauvaise » réponse et que tout ce qu'ils ont à proposer est intéressant. Ceci s'applique également aux conversations sur les questions de santé.

Partie 4 – Normes collectives

Comme ces leçons risquent de demander à l'élève d'exprimer son vécu personnel et sont structurées pour prendre la forme de conversations, il est important de rappeler aux élèves qu'il y a certaines attentes. Ces attentes sont peut-être déjà couvertes par les règles normales de fonctionnement dans la salle de classe, alors mettez-les en relief sous la forme la plus logique pour la classe concernée. Réfléchissez à la meilleure façon de faciliter les conversations entre élèves (utilisation des mains, objet qu'on fait circuler à la personne qui parle et qui a un sens personnel, etc.) et expliquez le processus à ce stade. Nous fournissons des feuilles à distribuer avec des normes collectives à mettre en relief et vous pouvez en préparer d'autres, selon les suggestions des élèves.

Attentes à mettre en relief :

- Ce qui se dit dans cette classe reste dans cette classe.
- Attendez votre tour pour parler.
- Partagez l'air qui vous entoure.
- Vous pouvez toujours passer votre tour.
- Personne ne vous jugera.

Activité de fin



On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

Pour aller de l'avant

- Dites aux élèves de décorer leur flocon de neige pour le rendre encore plus différent et personnel.
- Installez une boîte à questions/commentaires dans la salle de classe ou dites aux élèves de tenir un journal de réflexion dans lequel ils s'exprimeront par écrit régulièrement sur leur expérience lors des leçons.



**Ce qui se dit
dans cette
classe
reste dans
cette classe**

**Attendez
votre tour
pour parler**

**Partagez
l'air qui vous
entoure**

**Vous pouvez
toujours
passer votre
tour**

**Personne ne
vous jugera**

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 2
Connais-toi toi-même,
aide-toi toi-même



6^e année, leçon 2 : Connais-toi toi-même, aide-toi toi-même

Résultats d'apprentissage

- Les élèves examineront les différentes compétences de base en santé mentale.
- Les élèves analyseront les répercussions des relations sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateurs

- examiner des manières de faire face à des circonstances difficiles dans la vie
- examiner les répercussions que l'évolution de la relation qu'on entretient avec soi et avec autrui peut avoir sur les dimensions de la santé

Questions d'orientation

- Quel est le rôle dans mon état de santé des différentes stratégies pour faire face? Comment savoir si telle ou telle stratégie pour faire face est bonne ou mauvaise pour ma santé?
- En quoi les changements avec et en moi, ma famille, la collectivité et l'environnement peuvent-ils être positifs?

Durée approximative : 60 minutes ou moins

Matériel : fiches d'identité; imprimer la liste des identités (à raison de deux par page) avant la leçon et découper

Méthodes d'animation

À la partie 1 de l'activité, on crée des « gens » à partir des différentes identités indiquées au sol. Si vous préférez y réfléchir à l'avance, regardez les fiches avant la leçon et composez des groupes de six caractéristiques dont vous pensez qu'ils pourraient servir à lancer une bonne conversation dans la classe.

Contexte

Cette leçon n'aborde pas explicitement la consommation de substances toxiques, mais ménage pour les élèves un espace dans lequel ils peuvent explorer leur identité et la possibilité qu'elle évolue au fil de leur adolescence. Il est difficile à notre époque, de prendre le temps de réfléchir à l'identité personnelle, mais c'est une base importante de la conscience de soi qui aidera les jeunes à faire face par eux-mêmes à de nouveaux défis. Quand on sait qui on est, on sait aussi souvent comment s'accorder des moments de plaisir ou comment faire face à des choses difficiles. Chaque personne a ses propres stratégies et, en y réfléchissant, les élèves se rappelleront qu'ils ont toujours en réserve une panoplie de stratégies qui peuvent leur être utiles.

Activité de début

Commencer par un jeu rapide de type « Est-ce que tu préférerais... », mais avec des options qui concernent l'identité des élèves et les valeurs auxquelles ils sont attachés. Vous lisez deux options en disant « Est-ce que tu préférerais _____ ou _____ ? », en indiquant qu'un des côtés du cercle représente la première option et l'autre côté l'autre option. Les élèves répondent à chaque question en se mettant du côté du cercle qui leur correspond. Les élèves peuvent aussi rester assis et lever la main pour indiquer leur choix. Demandez à l'occasion à tel ou tel élève d'expliquer ses raisons, pour que tout le monde s'exerce à voir l'influence des valeurs et des relations sur les choix qu'on fait.

Est-ce que tu préférerais...

- avoir 10 bons amis ou deux meilleurs amis?
- habiter dans une cave ou habiter dans une cabane au sommet d'un arbre?
- ne jamais plus pouvoir mentir ou ne jamais plus pouvoir pleurer?
- obtenir le tout dernier iPhone sachant que tes amis ne l'auront pas ou obtenir le tout dernier iPhone pour tous tes amis mais pas pour toi?
- ne pas avoir de porte à ta chambre ou ne pas avoir de porte à la chambre de tes parents?
- te produire dans un spectacle d'artistes amateurs ou jouer dans une partie sportive?
- voir l'avenir ou changer le passé?
- gagner au Loto ou vivre jusqu'à cent ans?
- passer une fin de semaine solitaire ou passer une fin de semaine avec des amis?
- faire une interrogation de mathématiques ou rédiger un paragraphe?



Activité

Partie 1A – Caractéristiques de la personne

L'objectif de cette première activité est de conduire les élèves à réfléchir à leur identité en s'amusant, avec un travail sur plusieurs identités qui leur correspondent ou qui ne leur correspondent pas.

- Pour commencer, demander deux volontaires qui aiment bien se mettre en scène.
- Dire à chacun des deux de tirer une fiche d'identité et de se mettre en scène pour représenter cette identité, pour que l'autre volontaire ait à deviner de quel type de personne il s'agit. Vous avez le choix entre autoriser les élèves à parler et leur demander de mimer en silence.
- Répéter plusieurs fois l'activité avec d'autres bénévoles.
- Donner à chaque élève de la classe une fiche et lui demander de se trouver un partenaire pour mettre en scène sa nouvelle identité devant lui.
- Lorsque les élèves réintègrent le cercle, leur demander d'indiquer en levant la main si la caractéristique qu'ils ont eu à représenter leur correspond ou ne leur ressemble pas.
- Demander à chaque élève de poser sa fiche au milieu du cercle. Discuter du sens des identités qui ne sont pas claires pour la classe

Partie 1B – Personnes de papier

- Choisir six des fiches (caractéristiques) pour les utiliser pour former une « personne ». Utiliser les fiches pour tracer la silhouette d'une personne d'un côté du cercle. Demander à quelqu'un de donner un nom à cette personne.
- Sélectionner six autres caractéristiques et créer une autre personne de l'autre côté du cercle. Demander à quelqu'un de donner à cette personne un autre nom.
- Ces deux personnes de papier ont deux identités distinctes. Demander aux élèves de comparer chaque personne à leur propre identité et de se mettre du côté de la personne qui leur ressemble le plus.
- Créer de nouvelles « personnes » de papier et refaire l'exercice plusieurs fois.

Quand les élèves ont choisi la personne qui leur ressemble le plus, leur poser quelques questions sur leur choix :

- Quels sont les aspects de cette personne qui te ressemblent le plus?
- Quels sont les aspects de cette personne qui te ressemblent le moins?
- Pourquoi as-tu choisi cette personne plutôt que l'autre?
- Penses-tu que tu auras ces caractéristiques quand tu seras plus âgé (au premier cycle du secondaire, au deuxième cycle du secondaire, à l'âge adulte)?
- Est-ce que quelqu'un voit une caractéristique dont il sait qu'il la tient d'un de ses parents/tutrices ou tuteurs? ou d'un de ses amis?
- Parmi tes caractéristiques, y en a-t-il que tu es en train d'essayer de changer? Est-ce que tu as l'impression de maîtriser ton identité?
- Est-ce que tu penses que tes amis ou ta famille seraient d'accord avec la personne que tu as choisie?

Partie 2 – Stratégies pour faire face

Matériel : fiches d'identité et fiches pour faire face

- Avec les fiches d'identité, composer deux dernières « personnes » représentant quelqu'un qui traverse une période difficile (en colère, méchant, paresseux, nerveux, solitaire) et quelqu'un qui semble aller très bien (calme, bienveillant, heureux, positif, amical).
- Expliquer à la classe que savoir qui on est et réfléchir à sa propre identité, c'est, entre autres, savoir quand on ressent du stress ou qu'on a l'impression d'être dépassé par les événements et savoir ce qu'on peut faire pour se rapprocher de la personne qu'on est habituellement. Le comportement de la personne quand elle ne va pas bien sera différent d'un individu à l'autre. Certaines personnes se fâchent, d'autres sombrent dans la tristesse, d'autres cessent de parler à leurs amis, d'autres cherchent à cacher ce qu'ils ressentent et à faire comme si de rien n'était.
- « Bon nombre de gens savent se soucier des autres (leurs amis, leur famille, leur animal de compagnie), mais ne savent pas réfléchir à ce qu'ils ressentent eux-mêmes. » Sonder la classe pour voir si les élèves sont d'accord ou non avec cette affirmation.
- Entre les deux « personnes » composées au sol, poser les fiches pour faire face. Essayer de former une allée pour symboliser ce qu'on peut faire pour aller d'une personne à l'autre. Présenter les idées exprimées dans les fiches pour faire face et souligner la fiche « Autre stratégie », parce que la marche à suivre pour s'aider soi-même est quelque chose de très particulier et d'unique pour chacun d'entre nous.



- Demander aux élèves de se mettre sur la stratégie pour faire face qu'ils choisiraient s'ils étaient mal dans leur peau et de discuter des idées qu'ils ont. Si les élèves se mettent sur la fiche « Autre stratégie », leur demander si cela ne les dérangerait pas de parler de la stratégie à laquelle ils songent.

Faire deux observations pour conclure, susceptibles de faire l'objet d'un prolongement à la partie « Pour aller de l'avant ».

- Les stratégies utilisées pour faire face, même celles dont on a l'impression qu'elles nous aident, sont parfois néfastes. Demander à quelques volontaires de trier rapidement les stratégies au sol en deux piles : celles qui sont néfastes et celles qui ne le sont pas. Une fois que c'est fait, leur demander d'expliquer comment ils ont fait leur choix.
- Les élèves ont parfois le sentiment que, pendant les moments difficiles, il leur faudrait de l'argent, une option pour le transport ou certaines possibilités de se faire plaisir afin d'arriver à faire face. Ces choses-là peuvent être utiles, mais il faut les mettre au défi de réfléchir sérieusement à des options comme passer du temps avec ses amis, prendre un bon bain chaud ou jouer à son jeu préféré et de se demander si ces choses-là ne pourraient pas aider un peu quand même.

Activité de fin

On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

Pour aller de l'avant

- Demander aux élèves de dessiner ou d'écrire ce qui permet à quelqu'un de déterminer qu'il n'est pas vraiment dans son état « normal ». Qu'est-ce qu'ils remarqueraient sur leur comportement, leur habillement, leur façon de manger, leur façon de parler? On leur demande ensuite de dessiner ou d'écrire ce qui permet à quelqu'un de déterminer qu'il se sent très bien.
- Donner à chaque élève une enveloppe qu'il peut personnaliser. Chaque élève met dans l'enveloppe des choses qui le rendent heureux et des choses qu'il peut faire pour se faire plaisir quand il se sent mal. Les élèves pourront ensuite, à l'avenir, tirer des idées de l'enveloppe quand ils en ont besoin.



En colère

Amical(e)

Calme

Bienveillant(e)

Paresseux(se)

**Plein(e)
d'énergie**

Curieux(se)

Créatif(ve)

Théâtral(e)

Insolent(e)

Amusant(e)

Généreux(se)

Avide

Positif(ve)

Populaire

Futé(e)

Fort(e)

Faible

Nerveux(se)

Assuré(e)

Triste

Heureux(se)

Apaisé(e)

Bruyant(e)

**Prêt(e) à
prendre des
risques**

Solitaire

Méchant(e)

Qui s'ennuie

Grincheux(se)

Religieux(se)

Riche

**Pratiquer ton
sport préféré**

**Consommer
la boisson ou
la collation
que tu
préfères**

**Consommer
une GRANDE
QUANTITÉ
de l'aliment
ou de la
boisson que
tu préfères**

**Écrire dans
un journal
personnel**

**Dessiner/
peindre/créer**

**Jouer sur son
téléphone
pendant
quelques
heures**

**Rester
debout toute
la nuit à jouer
à des jeux
vidéos**

**Trainer avec
ses ami(e)s**

**Trainer avec
des membres
de sa famille**

**Faire des
câlins à son
animal de
compagnie**

**Passer du
temps dehors
(nager, faire
du vélo)**

**Rester au lit
toute la fin de
semaine**

Lire un livre

**Regarder des
images**

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 3
Vendre à tout prix!



6^e année, leçon 3 : Vendre à tout prix!

Résultat d'apprentissage

- Les élèves analyseront l'effet des substances toxiques sur la santé et la sécurité chez les enfants.

Indicateur

- analyser les techniques utilisées dans le marketing et les publicités pour promouvoir et banaliser la consommation de substances toxiques chez les enfants et les jeunes

Questions d'orientation

- Où les enfants et les jeunes voient-ils du marketing et de la publicité pour l'alcool, le tabac, les produits de vapotage et le cannabis?
- Que font les publicités pour l'alcool, le tabac, les produits de vapotage et le cannabis afin de chercher à attirer les enfants et les jeunes?

Durée approximative : 30 minutes

Objectifs pour les élèves

À la fin de cette leçon, les élèves devraient être en mesure de faire les choses suivantes :

- reconnaître les différentes stratégies de marketing utilisées dans les publicités en général et dans les publicités pour l'alcool et les autres substances toxiques en particulier
- expliquer ce que les publicités peuvent faire pour cibler certains groupes de gens et en particulier s'interroger sur l'influence que les publicités exercent sur eux
- expliquer si ou sous quelle forme les publicités pour l'alcool, le cannabis et le tabac (produits de vapotage) se retrouvent dans leur milieu

Conseils pour l'animation

- Remplacer les produits ou activités de la partie 2 par des produits ou activités dans lesquels les élèves de la classe se reconnaîtront plus personnellement.
- Les élèves trouveront l'activité plus amusante s'ils discutent de produits qui leur sont propres.
- Le niveau de bruit dans la classe risque d'augmenter pendant la partie 2. Utiliser votre propre énergie et le volume de votre propre voix pour donner l'exemple à la classe. Si vous voulez qu'ils se lèvent et soient plus motivés, vous pouvez parler plus fort et aller plus vite dans vos mouvements. Si vous préférez aborder les choses sous un angle plus sérieux et plus réfléchi, vous pouvez ralentir et parler moins fort.
- Certains élèves n'auront pas vu beaucoup de publicités pour l'alcool, le cannabis ou le tabac, mais ce n'est pas une raison pour ne pas les sensibiliser. S'ils apprennent dès maintenant à reconnaître les techniques de marketing et à utiliser leur esprit critique face aux publicités pour ce type de produit, cela contribuera à réduire l'effet sur eux de ces publicités quand ils seront plus âgés.

Contexte

Les jeunes grandissent dans une société où on cherche constamment à leur vendre des choses et les techniques sont parfois subtiles, comme le placement de produits dans les films, les produits approuvés par des célébrités et les marques de produits alcoolisés figurant sur toutes sortes d'articles comme des couvre-chefs, des écharpes, des serviettes de plage et des parasols. Cette leçon cherche à leur faire prendre conscience des intentions de l'industrie publicitaire et à les inviter à s'interroger sur le pouvoir qu'ils ont en tant que jeunes consommateurs.

Cette leçon est une introduction au processus de sensibilisation à la publicité et au marketing. Si l'enseignant en a l'occasion, il peut chercher à mettre en évidence des exemples particuliers de marketing pour l'alcool, le cannabis ou le tabac dans le milieu (ou à les prendre en photo) pour les montrer à la classe à la partie 3. Les élèves auront peut-être du mal à se souvenir de ces techniques de marketing dans le milieu, mais seront surpris de voir qu'elles sont bel et bien présentes.

Il faut que vous prépariez les deux boîtes mystérieuses avant la leçon.



Matériel

- chaises disposées en cercle
- boîtes en carton ou tissu pour couvrir deux articles mystérieux (suggestion : bouteilles d'eau)
- fiches sur les techniques publicitaires
- fiches sur les techniques pour la consommation de substances toxiques
- fiches d'exemples de produits ou d'activités

Activité de début

- Dire aux élèves de se mettre en cercle. L'un des élèves se tient au centre et fait le tour du cercle en demandant à l'un des élèves : « Est-ce que je peux entrer? ». L'élève au centre demande ensuite à un autre élève : « Est-ce que je peux entrer? » — et ainsi de suite. Tout le monde répond : « Non, va à la porte suivante. ».
- Il faut que les élèves à qui l'élève au centre ne s'adresse pas cherchent à le regarder dans les yeux pour lui faire savoir qu'ils sont prêts (sans lui parler!) et essaient ensuite de changer rapidement de place sans que l'élève au centre ne le remarque. Si l'élève au centre le remarque et parvient à s'insérer à la place d'un autre élève avant qu'il ait fini de changer de place, c'est cet autre élève qui se retrouvera désormais au centre. L'idée est de faire en sorte que les élèves prennent conscience du fait qu'il y a des choses qui se passent autour d'eux sans qu'ils les remarquent forcément, mais qui ont malgré tout un impact sur eux.

Activité

Partie 1 – Boîte mystérieuse

Avant le début du cours, préparer deux boîtes mystérieuses contenant toutes deux le même article. Il peut s'agir de quelque chose de très simple, comme une bouteille d'eau. Si vous en avez le temps, décorez l'une des boîtes pour qu'elle soit plus attrayante; vous pouvez même l'emballer dans du papier cadeau. Mettez les boîtes à un endroit où les élèves les verront et dites-leur qu'il faut qu'ils choisissent la boîte qu'ils préfèrent. Vous lirez des descriptions des boîtes avant qu'ils fassent leur choix et vous ferez une description nettement plus relevée d'une des boîtes que de l'autre.

Amusez-vous à chercher à vendre (ou à ne pas vendre) les boîtes. Voici quelques idées d'arguments de vente :

Boîte 1 – Ce produit est utilisé par [nommer 3 célébrités/sports/joueurs qu'ils aiment]. Tu as VRAIMENT besoin de ce produit dans ta vie et il a été créé naturellement à l'aide de réactions chimiques parfaites. Il a permis de sauver des millions de vies dans la lutte contre les incendies et dans la culture d'aliments. Ce produit provient d'un endroit qui figure parmi les plus propres et les plus purs au monde. Il est peu calorique, il est compatible avec les régimes paléo, sans lactose, sans sucre et sans gluten. Il t'est présenté dans le plus beau des récipients et il ne sera pas disponible pendant très longtemps, alors achète-le dès maintenant!

Boîte 2 – Ce produit est utilisé par [nommer 3 célébrités/sports/joueurs qu'ils n'aiment pas]. On le trouve dans toutes les toilettes au Canada. Il n'a ni gout ni odeur, alors quel intérêt pour toi? Il vient dans un récipient qui contamine aussi ton corps avec du plastique et qui est mauvais pour l'environnement. La fabrication de ce produit est un gaspillage, alors, si tu l'utilises, cela fait de toi un gaspilleur.

Demander aux élèves de se mettre du côté du produit qu'ils préfèrent. Certains élèves se mettront du côté de la boîte 2 et ce n'est pas un problème. Dire aux élèves d'ouvrir les boîtes pour révéler les articles mystérieux. Les deux articles sont identiques (bouteilles d'eau)! Demander aux élèves de faire part de leur réaction et expliquer que cette activité était une ruse, mais qu'elle montre comment fonctionne la publicité dans certains cas. La façon dont les deux produits identiques ont été décrits les a conduits à choisir l'un plutôt que l'autre, mais ni l'une ni l'autre description n'était vraiment complète. Si le but est de nous faire dépenser de l'argent pour un produit, pourquoi faire de la publicité pour ses aspects négatifs?

Discussion

- Trouvez des exemples de situations où la publicité a vraiment marché avec vous. Songez à une époque où vous étiez plus jeune et très sensible aux publicités ciblant les jeunes enfants (jeux, jouets, parcs d'attractions, etc.).
- Est-ce que quelqu'un a un exemple de produit qu'il voulait vraiment avoir à cause d'une publicité, mais dont il s'est rendu compte que c'était vraiment un mauvais produit et une grosse perte d'argent une fois qu'il l'a acheté?

Partie 2 – Techniques

Mettre les fiches ou pages sur les techniques publicitaires au sol et les étaler de façon aléatoire afin que tout le monde les voie. Expliquer chaque fiche. Demander aux élèves de songer à des exemples de produits ayant utilisé la technique décrite.

- **Les jeunes cools** : publicités montrant des jeunes beaux et populaires qui utilisent le produit et s’amusent avec leurs amis
- **La famille s’amuse** : publicités montrant une famille au complet qui prend du plaisir avec le produit
- **Célébrités** : publicités utilisant l’approbation de célébrités
- **Enthousiasme** : publicités avec plein de bruits forts, de couleurs vives et d’énergie
- **Jouer sur les sentiments** : publicités qui cherchent à vous attrister ou à solliciter votre empathie pour vous vendre quelque chose
- **Personnes de bande dessinée** : publicités avec des produits approuvés par des personnes de bande dessinée
- **Occulter les aspects négatifs** : publicités qui ne montrent que les côtés positifs du produit
- **Emballage attrayant** : publicités qui utilisent certains emballages pour attirer certaines catégories de population
- **Effet d’entraînement** : commanditer quelque chose de bien, comme des activités sportives des enfants, pour donner de l’entreprise une image positive
- **Ciblage** : publicités qui cherchent à attirer une catégorie de population particulière, par exemple les personnes partageant une certaine identité raciale ou sexuelle
- Demander aux élèves de prétendre être des dirigeants publicitaires et de choisir une technique pour chercher à vendre certains produits à certaines personnes.

Inviter une demi-douzaine de bénévoles à se rendre près de la technique de leur choix. Faire une pause pour poser aux volontaires des questions sur leurs arguments de vente. Le reste de la classe indique s’il est convaincu d’acheter en levant le pouce ou de pointer le pouce vers le bas s’il n’est pas convaincu.

Produits ou services à vendre :

- Comment vendre des boissons énergisantes?
- Comment vendre la toute nouvelle console Xbox?
- Comment vendre de la limonade glacée de chez MacDonald’s?
- Comment vendre une bouteille d’eau à 10 dollars?
- Comment vendre quelque chose à tes parents?

- Comment vendre quelque chose à ton meilleur ami ou ta meilleure amie?
- Comment vendre quelque chose à un élève de la maternelle?
- Comment vendre quelque chose à la direction de ton école ou à ton prof?

Partie 3 – Consommation de substances toxiques

L'activité précédente devrait avoir indiqué clairement aux élèves qu'on utilise des techniques différentes selon la classe d'âge à laquelle le produit est destiné (adultes ou jeunes enfants, par exemple). Mais on voit souvent des publicités pour des produits alcoolisés ou des produits de vapotage qui utilisent des techniques dont on sait qu'elles fonctionnent auprès des jeunes gens.

Mettre au sol certaines des fiches avec des exemples de produits ou de services à vendre et discuter de certains des exemples :

- **Alcopops** : très sucrés, avec des saveurs agréables comme les boissons gazeuses, pour faciliter la transition vers les boissons alcoolisées
- **Collaborations avec des célébrités pour l'alcool ou les produits de vapotage**
- **Publicités pour les produits de vapotage sur la chaîne Cartoon Network** : Juul
- **Publicités pour de l'alcool sur TikTok**
- **Boissons alcoolisées ou énergisantes « entièrement naturelles », peu caloriques** : pour attirer les jeunes qui se soucient de leur santé
- **Boissons alcoolisées ou énergisantes dans des emballages cartonnés aux couleurs vives** : ressemblent à des cartons de jus de fruits, faciles à ouvrir

Demander aux élèves s'ils ont remarqué des publicités pour des produits alcoolisés, des produits du cannabis ou des produits du tabac dans leur milieu et les mettre au défi de bien noter où ces publicités sont placées. Sont-elles à proximité de l'école? Dans les locaux des programmes après l'école? Dans les terrains de jeu? Est-ce qu'ils remarquent des techniques ou stratégies pour les produits mauvais pour la santé comme on l'évoquait à la partie 2?

Pour conclure, expliquer que les gens qui fabriquent des substances toxiques et les gens qui en font la publicité cherchent le plus souvent à gagner de l'argent et non à protéger les jeunes des substances toxiques. Il faut être conscient de l'existence de ces publicités et adopter un esprit critique à leur égard pour se protéger.

Activité de fin



On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

**Les jeunes
cools**

**La famille
s'amuse**

Célébrités

Enthousiasme

Jouer sur les sentiments

**Personnes
de bande
dessinée**

**Occulter
les aspects
négatifs**

**Emballage
attrayant**

Effet d'entraînement

Ciblage

Alcopops

**Collaborations
avec des
célébrités pour
l'alcool ou
les produits
de vapotage**

**Publicités
pour les
produits de
vapotage
sur la chaine
Cartoon
Network**

**Publicités
pour de
l'alcool sur
TikTok**

**Boissons
alcoolisées ou
énergisantes
« entièrement
naturelles »,
peu caloriques**

**Boissons
alcoolisées ou
énergisantes
dans des
emballages
cartonnés aux
couleurs vives**

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 4
Consommer et refuser



6^e année, leçon 4 : Consommer et refuser

Résultats d'apprentissage

- Les élèves analyseront l'effet des substances toxiques sur la santé et la sécurité chez les enfants.
- Les élèves analyseront les répercussions des relations sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateurs

- examiner quand, où et comment se faire aider pour un problème de consommation de substances toxiques dans l'environnement familial
- examiner l'utilisation de limites pour que les relations restent saines et sûres

Questions d'orientation

- Qu'est-ce qui permet de reconnaître les situations de consommation malsaine de substances toxiques chez les autres?
- Comment chercher à s'affirmer pour établir ses limites personnelles?

Durée approximative : 30 minutes

Objectifs pour les élèves

À la fin de cette leçon, les élèves devraient être en mesure de faire les choses suivantes :

- énumérer des exemples de substances toxiques répandues qui ont une incidence sur les pensées, les sentiments et les actes des gens qui les consomment
- parler de ce qu'ils feraient pour aborder avec un ami qui a besoin d'aide la question de sa consommation de substances toxiques
- expliquer ce qu'on veut dire par « pression du groupe » et échanger sur des idées de stratégies pour refuser les propositions, afin d'établir ses limites personnelles

Conseils pour l'animation

- Utiliser l'analyse des besoins comme guide (voir partie « Analyse des besoins » dans le Guide de l'animateur) et prêter une attention toute particulière aux élèves dont vous savez qu'ils vivent des problèmes de consommation de substances toxiques dans leur famille. Il risque d'être plus difficile pour ces élèves de discuter de la consommation de substances toxiques dans la salle de classe et il faut que vous fassiez preuve de discrétion pour ménager des espaces où ils peuvent s'exprimer et leur apporter un soutien supplémentaire si nécessaire.
- Bon nombre d'élèves sont convaincus qu'ils sont capables de résister à la pression du groupe quand ils en parlent, mais risquent d'avoir du mal à résister quand ils font face à de telles décisions dans la pratique. Il faut que l'enseignant mette habilement au défi ces élèves, selon une approche amusante, mais réaliste, dans le cadre de cette partie de la leçon.
- Pour la démonstration à la partie 2, choisir un élève qui sera à l'aise pour vivre la « pression du groupe » dans la classe et qui prendra en compte les avis de la classe dans sa prise de décisions.
- Les trois substances choisies pour l'activité de la partie 2 sont à modifier en fonction de l'expérience des élèves. On peut, par exemple, remplacer le cannabis et le tabac, si cela est approprié.

Matériel

- fiches sur les substances toxiques
- ruban-masque pour la course d'obstacles (pour tracer la ligne, les croix au sol selon un motif aléatoire, etc.)
- enveloppes numérotées de 1 à 5
- fiches sur les situations qui dégènèrent
- fiches sur les idées pour refuser les propositions

Contexte

Cette leçon est censée faire office d'introduction en douceur à certaines des substances toxiques dont nous allons discuter dans les années à venir. À cet âge, il est fréquent que les élèves entendent parler de l'effet des substances toxiques dans la culture pop et dans le contexte de la consommation de telles substances dans la famille et en dehors de la famille. Cette leçon est censée prodiguer certains de ces enseignements, afin que le personnel enseignant soit en mesure d'évaluer les idées préconçues que les élèves peuvent avoir. Dans la partie 2 de la leçon, nous cherchons à discuter de la pression du groupe et des compétences utiles pour refuser les propositions. En réfléchissant à ces épisodes qu'ils vivront à l'avenir et en s'exerçant, les élèves auront l'occasion de songer à la façon dont ils réagiront.

En 6e année, les élèves peuvent se situer à des niveaux très différents dans leur expérience de la consommation de substances toxiques, selon la composition de la classe et le moment de l'année où ces leçons sont présentées. L'enseignant peut utiliser l'outil d'analyse des besoins (voir Guide de l'animateur) pour mesurer le niveau des connaissances et de l'expérience des élèves vis-à-vis de différentes substances et pour utiliser ces informations dans ses choix pour la présentation de la leçon. Si, par exemple, la majorité des élèves de la classe savent ce qu'est le cannabis (dans leur famille, en dehors de leur famille ou parce qu'ils en ont consommé eux-mêmes), alors vous pouvez inclure le cannabis dans la discussion. Mais si la plupart des élèves ne connaissent que très peu cette drogue, ne l'abordez pas.

Avant la leçon, l'enseignant prépare une petite course d'obstacles avec du ruban-masque au centre du cercle. On peut, par exemple, avoir une ligne que les élèves devront traverser, des croix à entourer en formant un cercle, une ligne d'arrivée à franchir, etc.! Amusez-vous avec les différentes possibilités!

Avant la leçon, l'enseignant prépare également cinq enveloppes numérotées de 1 à 5. Dans quatre des enveloppes, il met une feuille vierge. Dans la cinquième, il met une feuille avec un prix de son choix pour la classe (cours en plein air, récréation prolongée, etc.).

Activité de début

Activité rapide pour voir qui sera la dernière personne à savoir se défendre en refusant une proposition. Tout le monde se met debout. L'enseignant a dressé une liste de propositions auxquelles les élèves pourront répondre oui ou non. Cette liste commence par des choses auxquelles bon nombre de gens ne diraient pas non, pour aller vers des choses auxquelles la plupart des gens diraient non. Les élèves qui disent « oui » restent debout et on peut demander aux élèves qui s'assoient ce qu'ils pourraient dire pour refuser la proposition (p. ex., « pas question pour moi de faire un truc pareil! »).

- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais un maillot signé de votre sportif préféré.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de passer Noël au pôle Nord.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de rencontrer le premier ministre du Canada.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de jouer à un jeu de tir à la corde dans la boue.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de prêter votre objet préféré à un ami (console Xbox, chandail préféré, etc.).
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de tenir le portemonnaie d'un ami pendant qu'il fait ses courses.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de prêter 100 \$ à un membre de la famille.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de vous brosser les dents avec de la colle à bois.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de manger des scarabées rôtis.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de dormir pendant un an dans une cave humide pleine de chauvesouris.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de piloter un avion les yeux bandés avec des gants de baseball sur les mains.
- Restez debout si vous diriez oui si je vous proposais de vous faire enlever par des extraterrestres et de les laisser vous disséquer pour découvrir comment votre cœur fonctionne.

Si vous êtes encore debout, c'est que vous avez peut-être du mal à dire non!



Activité principale

Partie 1 – Consommation de substances toxiques

Dites aux élèves que cette activité va porter sur la « consommation de substances toxiques » et définissez ce concept comme désignant le fait de consommer des substances qui affectent notre façon d'agir, de penser ou de sentir. Demandez aux élèves, à partir de cette définition, de nommer des substances toxiques dont ils ont entendu parler et de poser les fiches correspondantes au sol à mesure qu'ils les trouvent.

- vitamines
- médicaments en vente libre ou sur ordonnance
- stéroïdes
- mélatonine
- lait frappé (forte teneur en sucre)
- café/thé (caféine)
- boisson énergisante/caféinée (caféine et forte teneur en sucre)
- boissons pour sportifs (teneur en sucre, électrolytes)
- tabac
- alcool
- cannabis

Sondez la classe pour déterminer si quelqu'un a de l'expérience vis-à-vis de 1, 2, 3, 4, 5 ou plus de ces substances. Rappelez aux élèves que les substances toxiques sont des substances que l'on consomme et qui affectent notre façon d'agir, de penser ou de sentir. Expliquez-leur qu'on va examiner de plus près chacune de ces substances et l'effet qu'elles peuvent avoir sur notre corps.

- Montrez la course d'obstacles que vous avez créée au centre du cercle et montrez comment faire le parcours (marcher sur la corde tracée au ruban, faire le tour des croix, franchir la ligne d'arrivée, etc.). Demandez à quelques volontaires de faire rapidement la course en prétendant avoir consommé l'une des substances. Si, par exemple, l'élève prétend avoir consommé des stéroïdes, il fera le parcours en prétendant qu'il est très fort et très musclé. Cet exercice est plus facile pour certaines substances, tandis que, pour les autres, l'enseignant aura peut-être à donner quelques explications. L'activité est assez frivole, mais après chaque démonstration sur une substance, demandez aux élèves concernés s'ils savent si leur comportement était sain ou malsain. Il faut que l'enseignant note les grandes idées fausses que peuvent avoir les élèves et les remette doucement en question, en notant que certains aspects malsains des substances ne sont pas observables, comme leur effet mental ou spirituel. La leçon suivante sur l'équilibre explorera davantage ces idées.
- Dites maintenant à la classe de songer à l'époque où ils étaient à la maternelle et sondez les élèves pour déterminer combien de ces substances ils consommaient régulièrement à cet âge. Expliquez que, à mesure qu'on prend de l'âge, on a davantage son mot à dire sur ce qu'on choisit d'avaler. Nos parents/tutrices ou tuteurs ne préparent plus forcément tous nos repas et nous sommes souvent dans des situations où nous avons à choisir de consommer ou non tel ou tel produit.

Partie 2 – Pression du groupe et art de refuser

- Préparez une petite démonstration pour mettre en relief certaines des difficultés liées à la pression du groupe. Montrez les cinq enveloppes numérotées et dites aux élèves que l'une de ces enveloppes contient un prix. Dites à la classe de quel prix il s'agit et désignez un élève chargé de devenir quelle est la bonne enveloppe. L'élève a 30 secondes pour faire son choix et les autres élèves peuvent donner leur avis pour le convaincre de choisir telle ou telle enveloppe. Une fois que l'élève a choisi l'enveloppe, demandez-lui pourquoi il a choisi cette enveloppe et ouvrez-la pour voir s'il a gagné le prix ou non.
- Si vous en avez le temps, vous pouvez refaire l'activité avec les enveloppes restantes et avec un nouveau volontaire et accorder le prix à la classe quoi qu'il arrive. Insistez bien sur le fait qu'il est difficile de prendre une décision quand tout le monde a les yeux sur vous et tout le monde vous dit ce qu'il veut que vous fassiez. C'est une expérience comparable à ce que vous ressentez quand vos amis essaient de vous pousser à essayer une substance toxique, à venir à une fête, à vous échapper de votre domicile familial, etc. Expliquez que la pression du groupe est la pression qu'on ressent qui nous pousse à faire quelque chose parce qu'on se sentira mieux accepté par le groupe ou plus « cool » si on fait ce que le groupe veut qu'on fasse.
- Choisissez les fiches « Boissons énergisantes », « Lait frappé » et « Alcool » et mettez le reste des substances de côté. Pour illustrer cet élément de l'activité d'apprentissage, mettez-vous à la place de la source de la pression du groupe et demandez aux élèves de s'exercer à refuser vos propositions. Tournez dans le cercle et essayez de proposer l'une des substances aux élèves, pour voir comment ils réagissent. Amusez-vous un peu avec cette activité et utilisez certaines des stratégies ci-dessous pour accroître la pression. Certains élèves prendront peut-être un lait frappé ou une boisson énergisante et ce n'est pas un problème. S'ils acceptent la proposition, donnez-leur la fiche. Passez ensuite aux fiches de niveau supérieur, qui représentent cinq boissons énergisantes, lait frappé et boissons alcoolisées. Utilisez les mêmes techniques de pression de groupe pour essayer de convaincre quelqu'un de boire cinq des articles. Posez les fiches qui représentent 20 boissons énergisantes, lait frappé et boissons alcoolisées et utilisez des techniques de pression de groupe pour tenter de convaincre leurs camarades de boire un aussi grand nombre de ces articles.

Techniques de pression de groupe (pour le personnel enseignant)

- dire : « c'est ce que tout le monde fait. »
- demander encore et encore (en étant agaçant).
- dire : « je ne serai plus ton ami, alors. »
- dire : « si tu n'en prends pas, qu'est-ce que tu fais là? »
- dire : « c'est juste pour ce soir. tout le monde s'en fout! »
- dire : « Cela n'a presque pas d'effet. »

Dans vos efforts pour exercer des pressions sur les élèves, notez les différentes techniques que les élèves trouvent pour refuser vos propositions. Par la suite, récapitulez-les pour toute la classe et demandez aux élèves s'ils ont des techniques de refus qu'ils ont utilisées par le passé, vues à la télévision ou eues comme idées. Présentez les fiches sur les techniques pour refuser, afin de faire réfléchir les élèves. Expliquez que, même s'il semble préférable de dire clairement ce qu'on veut ou qu'on ne veut pas, parfois il est tout aussi utile de rester passif et de simplement refuser. Demandez aux élèves si certaines de ces techniques seraient difficiles à mettre en œuvre ou à utiliser avec leurs amis et dites-leur d'expliquer pourquoi.

- avoir dans la main une cannette vide pendant toute la soirée
- trainer avec d'autres personnes qui ne boivent pas
- dire : « Mes parents vont m'interdire de sortir si je fais ça. »
- dire : « Je fais du sport » (ou « de la musique », etc.).
- dire : « J'en ai déjà consommé une dizaine! »
- dire : « Plus tard, peut-être. Là, il faut que j'aille aux toilettes. »
- dire : « Non, merci. »

Pour conclure, expliquer que, plus on s'entoure de personnes qui sont attachées aux mêmes valeurs que les nôtres et plus on réfléchit à ce qu'on est et à ce qu'on veut pour l'avenir, mieux on est outillé pour prendre des décisions comme celle-là. Ce ne sont pas non plus les choix qu'on fait et qu'on regrette par la suite qui définissent qui nous sommes et il est toujours possible de changer d'attitude vis-à-vis de telle ou telle substance toxique.

Activité de fin

On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise pendant le cours.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

Pour aller de l'avant

- Dites aux élèves de faire des recherches sur les programmes et les structures de soutien qui existent en dehors de l'école pour les personnes ayant des problèmes de consommation de substances toxiques. Comment se faire aider si on est encore à l'école ou si on est un adulte? Quelle est la première étape que recommande l'école ou l'enseignant pour les élèves?
- Les compétences qu'on acquiert pour mieux s'affirmer et savoir refuser les propositions sont des compétences qui s'appliquent dans bien d'autres domaines de la vie. Montez un panneau sur l'art de se défendre contre les pressions dans la salle de classe, avec des idées des élèves sur l'art de dire non quand on n'est pas à l'aise.

Vitamines

**Médicaments
en vente
libre ou sur
ordonnance**

Stéroïdes

Mélatonine

Lait frappé

Café/thé

Boisson énergisante

Boisson pour le sport

Tabac

Alcool

Cannabis

Lait frappé

Lait frappé

Lait frappé

Lait frappé

Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Lait frappé Lait frappé

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Boisson énergisante

Alcool

Alcool

Alcool

Alcool

Alcool

Alcool Alcool

**Mes parents
vont
m'interdire
de sortir si je
fais ça.**

**Avoir dans
la main une
cannette vide
pendant toute
la soirée**

**Je fais du
sport / de la
musique**

**J'en ai déjà
consommé
une dizaine!**

**Trainer avec
d'autres
personnes
qui ne
boivent pas**

**Plus tard,
peut-être. Là,
il faut que
j'aille aux
toilettes.**

Non, merci.

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 5
Un bon équilibre



6^e année, leçon 5 : Un bon équilibre

Résultats d'apprentissage

- Les élèves analyseront les répercussions des relations sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.
- Les élèves analyseront l'effet des substances toxiques sur la santé et la sécurité chez les enfants.

Indicateurs

- examiner les facteurs ayant une incidence sur le sommeil
- examiner les situations où il faut demander de l'aide face à un problème de consommation de substances toxiques dans la famille et savoir à qui s'adresser et comment demander de l'aide

Questions d'orientation

- Quels sont les aliments et les boissons qui ont un effet sur le sommeil?
- Quel effet l'alcool, le tabac/vapotage et les autres substances toxiques ont-ils sur le cerveau quand il n'est pas encore entièrement développé?
- Quelle utilisation fait-on de la médecine traditionnelle dans différentes cultures?
- Comment reconnaître les situations de consommation malsaine de substances toxiques chez les autres?

Durée approximative : 30 à 45 minutes

Matériel

- jeu Jenga ou autre jeu d'outils à manipuler pour les mathématiques qu'on peut empiler
- fiches sur les cas extrêmes de consommation de substances toxiques
- fiche sur les boissons énergisantes (copiée en 10 exemplaires)
- fiches sur les effets
- fiches de clôture

Conseils pour l'animation

- Avant la leçon, consulter l'analyse des besoins et se demander s'il y a des élèves qui ont connu personnellement ou dans leur famille des problèmes avec ces substances toxiques.
- Aborder cette leçon sous l'angle d'une absence totale de jugement, afin de créer un espace dans lequel les individus pourront parler en toute franchise de la façon dont les élèves utilisent à l'heure actuelle ces substances toxiques ou les jeux vidéo. Laisser les élèves faire des suggestions sur les effets de la consommation de substances toxiques et ne fournir d'exemples ou n'intervenir que quand cela est nécessaire.

Objectifs pour les élèves

À la fin de cette leçon, les élèves devraient être en mesure de faire les choses suivantes :

- décrire les risques de la dépendance à l'alcool, au tabac, aux boissons énergisantes, aux boissons sucrées et aux jeux vidéo
- expliquer que le tabac et l'alcool font l'objet d'une utilisation sans danger dans la médecine traditionnelle ou dans des rituels religieux
- réfléchir à l'équilibre qu'ils ressentent vis-à-vis de ces substances toxiques et des jeux vidéo dans leur propre vie

Contexte

Il faut présenter cette leçon après la leçon sur la consommation de substances toxiques (leçon 4). Le but ici est de conduire les élèves à réfléchir à leur propre équilibre dans les choses qu'ils consomment ou qu'ils font. À ce stade de leur développement identitaire, il arrive que les élèves soient obsédés par les choses qu'ils aiment beaucoup. Elles leur donnent un sentiment de bonheur et le sentiment de faire partie d'une culture, mais elles ont aussi des effets sur d'autres aspects de leur vie et peuvent conduire à un déséquilibre. Nous allons explorer les effets de la consommation intensive de substances toxiques et de l'utilisation intensive des jeux vidéo et cela nous conduira à la leçon suivante sur l'art de se faire aider (leçon 6 : « Surface et soutien »).

L'enseignant peut aussi profiter de cette occasion pour présenter des leçons ultérieures sur la médecine traditionnelle, conformément aux résultats d'apprentissage définis pour le cours de santé de 6^e année.



Activité de début

Donnez à chaque élève un bloc et construisez ensemble une tour qui va aussi haut que possible, à raison d'un bloc à la fois. Le but de cette activité de début est de montrer que, même quand les choses sont très stables pour commencer, on peut arriver à une perte d'équilibre et de stabilité à mesure qu'elles prennent de l'ampleur. Attirez l'attention des élèves sur les commentaires qu'ils font à mesure que la tour devient plus instable. Nous sommes souvent conscients de la perte de stabilité et cela s'applique aussi bien à cette tour qu'à notre propre vie.

Activité principale

Partie 1 – En faire trop

Demandez six volontaires pour un jeu de rôles. Dites-leur de se mettre au centre du cercle. Demandez-leur de se mettre par deux et définissez la relation qui les lie (parent-enfant, ami-ami, amoureux-amoureux, etc.). Demandez à chaque partenaire de jouer rapidement le rôle de quelqu'un qui, dans la relation, en fait trop. Exemples :

- Le père ou la mère veut VRAIMENT savoir ce qui se passe dans la vie de l'enfant.
« Dis-moi tout! »
- L'ami(e) veut venir voir l'autre ami(e) ou lui parler tous les soirs.
- L'amoureux veut toujours tenir la main de l'autre, même quand cela n'a aucun sens.

Après ces mises en scène, demandez aux volontaires de retourner à leur place et demandez à la classe si quelqu'un se reconnaît dans l'un de ces scénarios. Dites aux élèves d'expliquer ce qui leur permet de dire que la personne en fait trop et ce qu'ils font dans cette situation. Expliquez que les gens en font trop dans diverses choses et pas seulement dans les relations personnelles. Cela arrive aussi parfois à la personne quand elle est seule : pratiquer un sport en en faisant trop, s'exercer à quelque chose en en faisant trop, consommer de trop grandes quantités de sa collation préférée, etc. Même les choses qu'on aime peuvent poser probablement, quand la situation atteint un niveau extrême.

Partie 2 – Déséquilibre

Nous allons explorer les situations où il y a un « déséquilibre » pour plusieurs substances, mais nous commencerons par une explication plus détaillée pour les boissons énergisantes.

Posez la fiche pour les boissons énergisantes et expliquez que, pour chacun d'entre nous, il arrive un moment où nous avons envie d'essayer quelque chose de nouveau. On essaye pour la première fois, par exemple, une boisson énergisante. Sondez la classe pour déterminer ce qui va nous donner envie de réessayer une deuxième fois (on aime bien le goût, la boisson nous permet de rester éveillé plus longtemps, etc.).

Expliquez maintenant qu'on a une personne qui adore le goût et la sensation quand elle boit une boisson énergisante. Continuez de poser des fiches sur les boissons énergisantes jusqu'à ce que vous en ayez trois par terre. Il s'agit d'une personne qui en boit trois fois par jour. Dites aux élèves de lever la main s'ils pensent que la consommation de cette personne est « en déséquilibre ». Demandez à quelques volontaires d'expliquer ce qui leur permet de dire que cette personne est « en déséquilibre ». Ajoutez lentement plus de fiches par terre. La personne consomme désormais 10 boissons énergisantes par jour. Demandez aux élèves si la consommation de cette personne est « en déséquilibre ».

Posez maintenant les fiches sur les effets et demandez aux élèves de dire quel serait l'effet dans chaque domaine si la personne consommait des boissons énergisantes de cette manière. Demandez à un volontaire d'entrer dans le cercle, de se tenir debout sur une des fiches et d'expliquer ensuite l'effet sur cette personne. Continuez d'inviter des volontaires à compléter ce qu'a dit le premier élève ou choisissez une nouvelle fiche sur les effets.

Si les élèves ne savent pas quoi dire sur les effets, vous pouvez faire les observations suivantes :

- argent : consacrer 40 dollars par jour aux boissons énergisantes
- relations : devenir une personne plus difficile pour ses amis
- école : avoir plus de mal à se concentrer à l'école, avoir plus de problèmes à l'école
- activités parascolaires : s'intéresser moins à ces activités, être plus nerveux
- santé physique : déshydratation, caries, irrégularités du pouls, insuffisance cardiaque
- santé mentale : anxiété et nervosité croissantes
- sommeil : difficulté à trouver le sommeil et à rester endormi

Explorez maintenant ces mêmes effets avec une grosse consommation d'autres substances (boissons sucrées, boissons glacées caféinées, boissons pour les sports, tabac, jeux vidéos, alcool, etc.). Mettez au sol les fiches « consommation extrêmement élevée » (que les élèves reconnaîtront peut-être de la leçon sur la consommation de substances toxiques) pour représenter des personnes qui en consomment de nombreuses fois par jour. Il est parfois bon de décrire la façon dont une telle consommation se présente afin d'aider les élèves à comprendre. « Le jeune joue aux jeux vidéos dès qu'il rentre à la maison et jusqu'à 4 heures du matin, quand il finit par s'endormir. Il sèche les cours pour jouer, quand il sait qu'il ne se fera pas attraper. »

Discutez des questions suivantes avec les élèves :

- La consommation occasionnelle de substances toxiques a-t-elle des avantages? Mentionnez la médecine traditionnelle pour le tabac et l'alcool, qui aident les gens à se reconnaître dans une religion ou une culture. Songez aux avantages de la consommation de substances toxiques dont l'industrie fait la promotion et faites une réflexion critique sur la réalité de ces avantages et sur la question de savoir s'ils sont vrais pour tout le monde. Qu'est-ce qui permet de le dire? Prenez soin de noter que la non-consommation de certaines substances fait partie de certaines cultures (pas d'alcool pour les musulmans, par exemple).
- Quel serait l'effet d'une consommation extrêmement élevée sur chacun des effets mentionnés dans les fiches?
- Pensez-vous que ces effets risquent de se manifester avant même que la consommation atteigne un niveau extrêmement élevé?

Pour conclure, présentez le concept de « consommation problématique » (quand on ne contrôle plus ce qu'on consomme, quand on atteint le stade où la consommation nous fait du tort). Expliquez que, dans de nombreux cas, les gens, quand ils commencent à consommer de l'alcool, du tabac ou à jouer à des jeux vidéos, comptent bien se limiter et ne jamais atteindre le niveau d'une consommation problématique ou d'une dépendance (situation où l'on a vraiment besoin de quelque chose pour arriver à continuer à fonctionner). Il s'agit de choses qui aident les gens à se sentir mieux quand la vie est dure. Certaines personnes sont prédisposées à tomber dans des problèmes de consommation problématique ou de dépendance du fait de leurs antécédents familiaux.

Expliquez que, dans la leçon suivante, on verra comment se faire aider quand on en a besoin (leçon 6 : « Surface et soutien »). Mais si quelqu'un a besoin d'en parler dès maintenant, il peut le faire avec un adulte de confiance dans l'école.

Partie 3 – Réflexion

Pour conclure l'activité, passez en mode « entrez dans le cercle » pour laisser les élèves réfléchir à leur propre situation. Lisez l'énoncé à voix haute et dites aux élèves d'entrer dans le cercle (ou de mettre leurs pieds dans le cercle) s'ils sont d'accord. Après chaque question, faites une pause pour demander aux élèves de s'expliquer plus en détail (s'il y a lieu).

Entrez dans le cercle si :

- vous savez comment on peut se faire aider quand on a un problème de consommation excessive de substances toxiques
- vous savez comment on peut se faire aider quand on a un problème où l'on passe trop de temps à jouer à des jeux vidéos
- vous vous inquiétez pour quelqu'un dans votre vie qui consomme des substances toxiques et est en situation de déséquilibre
- vous pensez que vous seriez capable de le remarquer si vous étiez en situation de déséquilibre dans une de ces choses-là
- vous pensez être en situation de déséquilibre dans une de ces choses-là
- vous pensez qu'il existe une façon sans danger de consommer l'une ou l'autre de ces substances toxiques
- vous pensez que vous n'aurez jamais de problème de consommation de substances toxiques ou de jeux vidéos

Activité de fin



On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

Pour aller de l'avant

Leçon sur la médecine traditionnelle et l'utilisation d'autres substances dans des cérémonies religieuses.

Ressource complémentaire : <https://www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-Tabac> (ressource de la Colombie-Britannique sur le tabac dans la médecine traditionnelle, en anglais)

Boissons énergisantes

Boisson gazeuse Boisson glacée à la caféine Gatorade

Tabac Tabac Tabac

Jeux vidéos

Alcool Alcool Alcool

Argent

Relations

École

Activités para- scolaires

Santé physique

Santé mentale

Sommeil

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 6
Surface et soutien



6^e année, leçon 6 : Surface et soutien

Résultat d'apprentissage

- Les élèves analyseront l'effet des substances toxiques sur la santé et la sécurité chez les enfants.

Indicateur

- examiner quand, où et comment se faire aider pour un problème de consommation de substances toxiques dans l'environnement familial

Questions d'orientation

- Quels termes utiliser pour demander de l'aide à un adulte à l'école pour un problème?
- En quoi le fait de parler d'un problème à un enseignant ou un autre adulte à l'école conduit-il à améliorer le problème à la maison?

Durée approximative : 30 à 45 minutes

Objectifs pour les élèves

À la fin de cette leçon, les élèves devraient être en mesure de faire les choses suivantes :

- identifier les personnes clés à l'école et ce qu'ils peuvent faire pour obtenir leur aide
- faire la distinction entre les solutions et les dispositifs de soutien dans les moments difficiles
- comprendre les règles de protection de la vie privée et les limites de la confidentialité

Matériel

- corde/ficelle pour chaque élève (facultatif)
- panneaux « Je ferais ça » et « Je ne ferais pas ça »
- fiches pour se faire aider

Conseils pour l'animation

- Quand l'élève parle à la classe d'une situation qui est personnelle ou dans laquelle il est vulnérable, il est souvent bon de le prendre en note, de remercier l'élève de sa contribution, de mentionner son courage et de lui faire savoir que, s'il a besoin d'aide, vous êtes quelqu'un vers qui il peut se tourner.
- Parler de soi est un outil. Chaque enseignant a un niveau d'aisance différent quand il s'agit de parler de sa propre expérience, mais quand on parle de soi dans une certaine mesure, cela contribue à nouer des liens de confiance. Il suffit parfois de dire « j'ai déjà ressenti ça moi-même » ou « j'ai déjà connu ça moi-même » pour resserrer les liens avec les élèves. Faites attention à ne pas aller trop loin, cela dit. Restez bref et ne perdez pas de vue le message de la leçon.
- Essayez de profiter des moments avant et après l'activité pour voir où en sont certains élèves individuellement, surtout ceux pour lesquels vous pensez qu'ils pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire, d'après ce qui s'est passé lors de leur participation à ces leçons. Ajustez les scénarios des activités si vous pensez qu'ils sont trop personnels pour certains élèves.
- Après ce type de leçon, il arrive souvent que les élèves soient plus à l'aise pour ce qui est de parler de quelque chose de personnel à l'enseignant. La réaction de l'adulte aura une importance cruciale dans le développement des relations avec l'élève et pour valider le choix qu'a fait l'élève de demander de l'aide. L'enseignant peut s'appuyer sur son jugement professionnel, consulter d'autres spécialistes professionnels dans l'école pour obtenir leur soutien ou renvoyer l'élève auprès de ces personnes si cela est approprié.

Contexte

À l'entrée dans l'adolescence, les élèves commencent à découvrir une certaine forme d'indépendance et à se forger une identité distincte de celle de ses parents/tutrices ou tuteurs. Pendant cette période, les structures de soutien de l'école ouvrent également leurs portes aux élèves, qui peuvent spontanément s'y adresser et qui peuvent accorder leur consentement éclairé à la prestation de services. Les élèves n'ont plus besoin de leur famille pour obtenir de l'aide et peuvent chercher indépendamment des sources de soutien. Le but de cette leçon est d'introduire l'idée de chercher de l'aide, soit quand on a besoin d'aide pour un problème particulier soit quand la vie est globalement difficile et qu'il n'y a pas de solution évidente.



Avant cette leçon, informez-vous sur les membres du personnel de soutien qui sont à la disposition des élèves dans l'école (intervenants communautaires, conseillers scolaires, travailleurs sociaux, intervenant en soutien aux élèves, spécialiste du soutien aux élèves afro-néoécossais, spécialiste du soutien aux élèves autochtones, spécialistes du soutien au YMCA, spécialistes du soutien aux jeunes ailleurs dans la localité) et soyez prêt à donner leurs noms.

Accrochez les fiches « Je ferais ça » et « Je ne ferais pas ça » de deux côtés opposés de la salle de classe pour l'activité de la partie 1. Préparez une ficelle pour chaque élève si vous avez choisi de faire l'activité de début proposée.

Activité de début

Il y a deux options pour commencer par une activité amusante, l'une qui exige du matériel et l'autre pas.

- **Menottes humaines (matériel) :** Découpez à l'avance des bouts de 24 pouces de corde ou de ficelle pour les différents élèves. Les élèves se mettent par deux et attachent leurs cordes à leurs deux poignets en commençant par l'un des deux, croisent les cordes pour s'attacher l'un à l'autre et finissent d'attacher l'autre poignet. Expliquez aux élèves qu'il faut maintenant qu'ils se séparent l'un de l'autre, mais ne leur donnez aucune autre instruction, à part de leur dire que c'est possible. (C'est une série d'étapes compliquée.) L'objectif de cette activité est de récompenser les élèves qui demandent de l'aide. Si les élèves vous demandent de défaire la corde, de couper la corde ou de faire glisser leurs mains pour les sortir de la corde, dites oui. La tâche est très difficile, mais les élèves qui se font aider réussiront relativement vite.
- **À la file (sans matériel) :** Cette brève activité est délibérément vague, afin d'encourager les élèves à demander de l'aide. Dites à la classe de se mettre debout et de se « mettre à la file en fonction d'un nombre ». La classe ne comprendra pas initialement, mais certains élèves se mettront à poser des questions (« Quel nombre? Comment nous mettons-nous à la file? », etc.). Vous pouvez donner des réponses vagues au début pour prolonger la perplexité de façon amusante (dites quelque chose comme : « Vous avez toutes les informations dont vous avez besoin. »), mais, comme dans l'activité ci-dessus, le but est d'aider les gens quand ils demandent de l'aide, de récompenser ceux dont le comportement est de demander à se faire aider.

Activité principale

Partie 1 – « Je ferais ça » ou « Je ne ferais pas ça »

Préparatifs : Discutez de l'activité de début avec la classe et demandez en particulier aux élèves qui ont vite demandé de l'aide ce qui les a conduits à prendre cette décision. Demandez ensuite aux élèves qui n'ont pas demandé d'aide (alors même que l'activité semblait impossible) pourquoi ils ont décidé de se taire. Rappelez aux élèves que, quand on est plus jeune, il est très courant de demander de l'aide, parce qu'on a besoin d'aide pour à peu près tout ce qu'on fait. À mesure qu'on grandit, cependant, il devient plus difficile de demander de l'aide. Les élèves évoqueront des raisons pour cela tirées de leurs réponses antérieures (nervosité, crainte d'avoir l'air bête, crainte d'avoir l'air faible, implication qu'il faut qu'ils dépendent de quelqu'un d'autre ou fassent confiance à quelqu'un d'autre). Pourquoi, d'après vous, certaines personnes craignent-elles de demander de l'aide? Quelles mesures permettent de mettre en place un environnement dans lequel les gens se sentent à l'aise pour demander de l'aide?

Instincts : Expliquez à la classe que nous avons tous des instincts, que nous décidions ou non de demander de l'aide. Vos instincts, ce sont les sentiments ou les actes que vous adoptez sans les avoir appris. Il y a de nombreux exemples d'instincts dans tous les animaux (migrer, élever ses petits, etc.), mais nous avons, en tant qu'humains, des instincts qui nous disent qu'il y a quelque chose qui ne va pas bien. Nos instincts sont comme une petite voix intérieure qui nous dit que quelqu'un a l'air triste, que quelque chose semble dangereux, que quelque chose ne va pas dans la famille. Quand on prête attention à ses instincts, à ce qu'on ressent « dans les tripes », cela nous aide à rester en sécurité et cela peut aussi nous guider quand nous avons peut-être besoin d'un peu d'aide.

Scénarios : Pour la première activité, lisez un scénario dans lequel les gens cherchent à se faire aider ou soutenir par quelqu'un. Dites ensuite aux élèves d'utiliser leurs instincts pour passer du côté de la salle indiquant qu'ils « feraient ça » (se faire aider) ou qu'ils « ne feraient pas ça » (ne pas se faire aider). Faites une pause après chaque scénario pour demander aux élèves des deux côtés de la salle d'expliquer leur choix.

- Il y a un hippopotame dans mon jardin.
- Quand je pète, on a l'impression d'entendre des gens qui chantent.
- La nuit, je suis seul à la maison la plupart du temps.
- Je n'arrive plus à lire au tableau blanc dans la classe.
- Je veux exclusivement porter des vêtements de couleur orange.
- Cela fait plusieurs semaines que ma cheville me fait mal.
- Tout ce que je veux faire, c'est jouer à des jeux vidéos.
- Mon chien est mort et je suis vraiment triste.
- J'ai un ami dont les parents/tuteurs ne sont vraiment pas gentils avec lui.
- Je suis nerveux à l'idée d'aller à l'école tous les matins.
- Je suis désormais sur le banc des remplaçants dans l'équipe de [sport] dont je fais partie.
- Mon père est allé en prison.
- J'entends souvent les parents/tuteurs se disputer pour des questions d'argent.
- Ma meilleure amie a déménagé.
- Ma maman est malade et ne sort plus de la maison.
- Mes parents/tuteurs semblent avoir un problème de consommation de substances toxiques. (Posez des questions plus pointues pour savoir ce qui permet aux élèves de savoir une telle chose.)

Partie 2 – Solution ou soutien

Dans certains de ces exemples, si on cherche à se faire aider, il est possible d'avoir une solution qui améliore quelque part la situation (par exemple, aller chez le médecin pour la douleur à la cheville). Posez la fiche « Solutions ».

Dans d'autres exemples, il n'y a pas forcément de solution, mais le fait d'examiner le problème avec une personne de confiance pourra contribuer à le rendre moins grave (par exemple, si on a un parent/tuteur en prison). Posez la fiche « Soutien ». Il y a dans cette école des gens qui vous aident à trouver des solutions ou qui vous apportent du soutien dans les moments difficiles et il arrive à tout le monde de traverser des moments difficiles dans sa vie.

Entamez une activité de type « entrez dans le cercle » pour explorer les gens qui sont des sources d'aide dans l'école en offrant des solutions ou du soutien. Entrez dans le cercle si...

- vous savez qui est le conseiller scolaire
- vous savez comment faire pour voir le conseiller scolaire
- vous avez déjà parlé à l'intervenant en soutien aux élèves de l'école
- vous avez déjà rencontré l'intervenant communautaire de l'école
- vous savez comment s'appeler votre médecin
- vous pensez que personne à l'école ne peut vous aider pour votre famille
- vous pensez qu'il faut être prêt à parler d'un problème quand on va voir une de ces personnes
- vous avez déjà envoyé un message de courriel à un enseignant
- vous vous demandez si vous avez le droit de vous faire aider par un enseignant que vous n'avez plus comme enseignant
- vous pensez que vous pouvez vous faire aider par quelqu'un à l'école sans que vos parents/tuteurs le sachent
- il y a un adulte dans cette école vers qui vous pourriez vous tourner si vous aviez un problème
- vous iriez vraiment parler à cette personne
- vous avez déjà été au bureau de la direction de l'école
- votre école a un travailleur social
- votre école a un spécialiste du soutien aux élèves autochtones
- votre école a un spécialiste du soutien aux élèves afro-néoécossais
- votre école a une infirmière ou un infirmier



Pendant cette activité, prenez le temps d'expliquer qui sont les personnes de soutien disponibles dans l'école et de les nommer si possible.

Posez les fiches « Vie privée » et « Confidentialité ». Expliquez aux élèves qu'ils ont droit au respect de leur vie privée et qu'ils n'ont pas à parler de choses personnelles s'ils ne veulent pas que les gens à l'école les sachent. Cependant, certaines personnes à l'école, comme le conseiller scolaire, le travailleur social et l'infirmière ou l'infirmier, ont des obligations de respect de la confidentialité. Cela signifie que ce que vous leur dites ne sera communiqué à personne d'autre, pas même à vos parents/tuteurs, sauf si vous êtes en danger ou si quelqu'un d'autre est en danger et a immédiatement besoin d'aide.

Activité de fin



On met cinq grandes affiches au sol pour aider les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent sur le cours. L'enseignant rappelle aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à côté de l'affiche si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.
- Je me suis senti ou sentie mal à l'aise durant la classe.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

Pour aller de l'avant

- Invitez le personnel de soutien de l'école à venir parler à la classe, à se présenter et à présenter son rôle. Invitez des personnes de soutien extérieures à l'école (en particulier des spécialistes du soutien pour les jeunes) à venir parler de leur rôle.

Je ferais ça

**Je ne ferais
pas ça**

Solutions

Soutien

Vie privée

Confidentialité

À la base

Ressource du programme pour la promotion de la santé et la réduction des risques face aux problèmes de consommation de substances toxiques, de jeux d'argent et de jeux vidéo chez les jeunes

6^e année : Leçon 7
Protection



6^e année, leçon 7 : Protection

Résultat d'apprentissage

- Les élèves analyseront les répercussions des relations sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle.

Indicateur

- examiner les répercussions que l'évolution de la relation qu'on entretient avec soi et avec autrui peut avoir sur les dimensions de la santé

Questions d'orientation

- Qu'est-ce que les changements dans l'individu lui-même, dans la famille, dans la collectivité et dans l'environnement peuvent avoir de positif?
- En quoi les familles peuvent-elles être différentes les unes des autres?

Durée approximative : 30 minutes

Matériel

- feuilles vierges pour tous les élèves
- feuilles supplémentaires pour les boules
- marqueurs

Objectifs pour les élèves

À la fin de cette leçon, les élèves devraient être en mesure de faire les choses suivantes :

- mettre en évidence dans leur vie les facteurs de protection susceptibles de développer leur résilience
- trouver des façons originales de s'aider et d'aider leurs camarades quand ils font face à des situations difficiles

Conseil pour l'animation

L'enseignant peut apporter des animaux en peluche ou des ballons de plage pour que l'exercice en groupe soit plus amusant.

Contexte

Cette leçon met en relief les facteurs de protection et la résilience. Elle cherche à montrer que les difficultés sont normales et à sensibiliser les élèves aux outils dont ils disposent déjà (ou dont ils sont capables de se doter) pour faire face.

Procurez-vous avant la leçon une feuille vierge pour chaque élève, plus 10 à 15 feuilles supplémentaires.

Activité de début

- Posez la question suivante à la classe : qu'est-ce qui vous aide quand vous êtes tendus? Recueillez quelques réponses et demandez aux élèves qui ont répondu de rester où ils sont dans le cercle. (S'ils sont trop près les uns des autres, dites-leur de s'écarter un peu.)
- Demandez maintenant aux élèves restants de se tenir à proximité de la personne avec laquelle ils sont le plus d'accord sur cette question.
- Faites la même activité avec deux autres questions :
- Quelle est la chose la plus difficile que vous ayez eu à gérer cette semaine?
- Quelle est la chose pour laquelle vous pensez être le plus doué, avoir les meilleures compétences?

Activité principale

Revenez au cercle de chaises. Donnez à chaque élève du cercle une feuille vierge. Expliquez que chacun d'entre nous est né avec un « bouclier protecteur », à savoir un ensemble de facteurs qui nous protège face aux choses difficiles dans la vie. Certains ont un plus grand bouclier dès le début de leur vie et certains ont un bouclier plus petit. Certains ont à utiliser leur bouclier souvent et se font parfois un peu cabosser, tandis que certains n'ont presque jamais à l'utiliser et ne sont presque pas cabossés à leur arrivée en 6^e année.

Partie 1

Demandez à chaque élève de plier, de froisser ou d'endommager son bouclier pour chacune des choses suivantes qui s'applique à lui :

- J'ai été obligé de manger des aliments que je n'aime pas.
- J'ai perdu une amie ou un ami.
- J'ai été insulté par quelqu'un.
- Quelqu'un que je connaissais est mort.

Demandez aux élèves de la classe s'il y a d'autres difficultés pour lesquelles les enfants de leur âge peuvent avoir à utiliser leur bouclier et continuez d'endommager les boucliers pour chacune.

Dites aux élèves que les nouvelles ne sont pas toutes mauvaises : il est en effet possible d'agrandir et de renforcer son bouclier. Dites-leur de déplier ou d'aplatir leur bouclier si les observations suivantes s'appliquent dans leur cas :

- J'ai un adulte dans ma vie qui se soucie de mon bien-être.
- Je trouve des sources de courage dans ma culture ou ma religion.
- Il y a des choses pour lesquelles je pense que je suis très doué.
- J'ai des amis ici à l'école.
- J'arrive à voir le bon côté des choses et à penser à de belles choses.

Demandez aux élèves de la classe s'il y a d'autres facteurs qui rendent plus facile la vie à leur âge et renforcez le bouclier pour chacun de ces autres facteurs.

Partie 2

Rappelez à la classe que, dans les leçons précédentes, on a parlé de la consommation de substances toxiques. Demandez aux élèves des exemples de situations liées à la consommation de substances toxiques où ils ont pu avoir à utiliser leur bouclier. Pour chaque exemple, froissez une feuille vierge pour en faire une boule.

Demandez à un volontaire dans le cercle de se mettre debout pour tester son bouclier et à un autre volontaire de jeter des boules de papier. L'élève jette les boules à différentes vitesses et, pendant qu'il fait cela, faites des commentaires sur le fait que, même si le bouclier n'est pas en parfait état, il semble quand même arriver à dévier la plupart des boules pour protéger l'élève des moments difficiles.

Expliquez ensuite à la classe qu'il existe une manière de se protéger encore mieux et c'est d'être solidaires et de travailler ensemble. Demandez à l'ensemble de la classe (ou à un sous-ensemble de volontaires, selon la place dont vous disposez) d'entrer dans le cercle et à chacun de tenir son bouclier près de celui de ses voisins, afin de former un grand bouclier unifié. Dites à un élève de jeter des boules de papier et expliquez que chacun des boucliers individuels protège encore mieux quand il est combiné aux boucliers des autres.

Demandez aux élèves de revenir dans le cercle et de faire le bilan en répondant à quelques questions. Demandez au premier volontaire pour le bouclier ce qu'il a ressenti quand il avait à bloquer toutes les boules en papier par lui-même et quand il avait le soutien du groupe. Demandez à la personne qui lançait les boules ce qu'elle a ressenti quand elle lançait les boules contre un seul bouclier ou contre un groupe de boucliers.

Demandez aux élèves de la classe quelle modification ils auraient apportée à leur stratégie après avoir été frappés par une boule de papier. Rappelez-leur que personne n'a un bouclier qui est parfait et qu'une boule de papier arrivera toujours à contourner le bouclier de temps à autre, mais que, à chaque fois, on apprend quelque chose et on apprend à éviter de se faire à nouveau frapper.

Dernière activité de fin



Voici une variante de l'activité de fin habituelle pour la dernière leçon. Pour cette dernière activité de fin, demandez aux élèves de revenir sur l'ensemble des leçons sur la consommation de substances toxiques et sur l'expérience qu'ils ont vécue en se mettant en cercle avec leurs camarades. Rappelez aux élèves de ne pas se mettre sur l'affiche ou à proximité si ce n'est pas vraiment ce qu'ils ressentent. Nous voulons des réactions sincères, sans que personne ne soit jugé. Exemples d'affiches :

- Je me suis bien amusé.
- Je me suis ennuyé.
- Le cours m'a appris de nouvelles choses.
- Le cours ne m'a rien appris de nouveau.
- Je me suis senti ou sentie à l'aise pendant le cours.

Si votre sentiment est que les jeunes se sentent en sécurité dans la salle, n'hésitez pas à poser des questions et à demander aux élèves pourquoi ils ont choisi de se mettre là où ils se sont mis. L'activité peut aussi se faire en mode « entrez dans le cercle ».

Pour aller de l'avant

Demandez aux élèves d'écrire ou de dessiner quelque chose dans leur journal personnel sur leur expérience. Quand est-ce qu'ils ont eu à utiliser leur propre bouclier et quand est-ce qu'ils ont pu compter sur le bouclier de quelqu'un d'autre?



